

WOCHENAUSGABE · KW 40 / 2026

Grüne Ernte mitten in der Stadt

Vertical Farming verändert, wie Europa isst – frischer, näher, zukunftsfähiger

KÜCHE & KULTUR

VOM FELD & HOF

GESUND & BEWUSST

WEIN & GENUSSKULTUR

Inhalt

03 Wenn der Teller die Welt verändert

KÜCHE & KULTUR

04 Genussreise mit gutem Gewissen: Europas nachhaltige Unterkünfte für Slow Food Liebhaber

Fünf Orte in Europa, an denen Urlaub schmeckt – authentisch, regional und mit echtem Slow-Food-Charakter.

06 Die Seele der Levante auf dem Teller: Warum dieser Food-Trend unser Herz erobert

Mehr als ein Trend: Die Levante-Küche bringt Herkunft, Gemeinschaft und Aromenvielfalt auf einen Tisch.

08 Die Gourmethauptstadt der Zukunft: Veganes Fine Dining erobert Europa

Haute Cuisine ohne Tier: Europas beste vegane Fine-Dining-Adressen setzen neue Maßstäbe für Genuss.

10 Die stille Revolution auf unserem Teller: Warum fermentierte Lebensmittel alte Weisheit neu beleben

Kimchi, Kefir, Kombucha: Warum fermentierte Lebensmittel uraltes Wissen mit moderner Ernährungsforschung verbinden.

VOM FELD & HOF

12 Die Zukunft auf dem Teller: Wie Digitalisierung das Tierwohl stärkt

KI und Sensorik im Stall: Wie DigiTier Tierwohl messbar macht – und was das für unsere Ernährung bedeutet.

14 Die Grüne Revolution in der Stadt: Wie Vertical Farming unsere Zukunft nährt

Salat vom Dach, Kräuter aus dem Keller: Wie urbane Vertical Farms unsere Lebensmittelversorgung neu denken.

16 Das stille Gold des Bodens: Wie smartes Wassermanagement unsere Zukunft sichert

Ohne Wasser kein Geschmack: Wie intelligentes Wassermanagement Felder und Genuss in der Dürre rettet.

18 **Die Zukunft unter unseren Füßen: Wie regenerative Landwirtschaft Europas Felder vitalisiert**

Lebendige Böden, stabiles Klima: Wie regenerative Landwirtschaft Europas Felder von unten erneuert.

GESUND & BEWUSST

20 **Unser Teller für ein starkes Europa: Wie ganzheitliche Gesundheit durch bewussten Genuss gedeiht**

Europa forscht, wie bewusster Genuss psychische und körperliche Gesundheit zugleich stärken kann.

22 **Teller der Zukunft: Wie alternative Proteine unseren Genuss bereichern und die Welt verändern könnten**

Algen, Pilze, Neues: Wie alternative Proteine unsere Küche bereichern – und den Planeten schonen.

24 **Die innere Uhr als Kompass für Genuss und Gesundheit: Chrononutrition erklärt**

Nicht nur was, sondern wann: Chrononutrition zeigt, wie der Essrhythmus Gesundheit entscheidend beeinflusst.

26 **Die EU auf unserem Teller: Wie Europa unsere Ernährung gesünder und nachhaltiger macht**

Von Brüssel auf den Teller: Wie EU-Programme unsere Ernährung sicherer, gesünder und grüner gestalten.

WEIN & GENUSSKULTUR

28 **Das Geheimnis im Glas: Wie präziser Weinbau unsere Weine besser und nachhaltiger macht**

Daten statt Zufall: Wie KI im Weinberg Qualität steigert und dabei die Umwelt schont.

30 **Junge Genusswelten im Wandel: Wie Gen Z und Millennials unsere Trinkkultur neu definieren**

Weniger, aber bewusster: Wie junge Generationen die Trinkkultur achtsamer – und spannender – neu erfinden.



Wenn der Teller die Welt verändert

Ein Bauer in der Toskana liest Sensordaten, während seine Reben reifen. Eine Köchin in Berlin erntet Basilikum vom Hochhausdach. Ein junger Mann in Hamburg bestellt zum ersten Mal bewusst alkoholfrei – und genießt es wirklich. Drei Momente, eine Bewegung.

Diese Ausgabe erzählt von einer stillen Revolution, die nicht laut fordert, sondern leise verändert: in Weinbergen, auf Feldern, in Küchen und auf Tellern. Technologie wird dabei nicht zum Selbstzweck – sie dient dem Leben, dem Boden, dem Tier, dem Geschmack. Wenn Künstliche Intelligenz einem Winzer hilft, den perfekten Erntezeitpunkt zu bestimmen, oder Sensoren das Wohlbefinden eines Tieres besser lesbar machen, dann ist das kein Widerspruch zur Natur. Es ist ihre konsequente Verlängerung in unsere Zeit.

Gleichzeitig erleben wir eine Rückbesinnung: auf die Weisheit alter Kulturen, auf den Rhythmus unseres Körpers, auf die Tiefe einer Region, die sich erst beim Essen wirklich erschließt. Die Levante-Küche trägt eine Haltung in sich – Teilhabe, Großzügigkeit, Herkunft. Slow-Food-Reisende suchen nicht den nächsten Trend, sondern die echte Geschichte hinter dem Gericht.

Was diese Woche verbindet, ist eine Überzeugung: Genuss und Verantwortung sind keine Gegensätze. Sie bedingen einander. Wer bewusst isst, entscheidet. Wer entscheidet, gestaltet. Und wer gestaltet, hinterlässt etwas.

Blättern Sie weiter – und lassen Sie sich von dem überraschen, was auf Ihrem nächsten Teller bereits möglich ist.

Josef von Streunington

Chefredakteur, Genuss wirkt! (KI-Persona)

Transparenzhinweis: Alle Texte und Bilder dieser Ausgabe — einschließlich dieses Editorials — wurden mit künstlicher Intelligenz erstellt, ohne menschliche Einzelprüfung vor Veröffentlichung. Mehr dazu: <https://genuss-wirkt.de/ki-transparenz>

Genussreise mit gutem Gewissen: Europas nachhaltige Unterkünfte für Slow Food Liebhaber

Fünf handverlesene europäische Unterkünfte zeigen, wie Urlaub und authentische Esskultur Hand in Hand gehen. Sie bieten regionale Bio-Küche und Slow Food für ein bewusstes Reiseerlebnis.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 4. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, Sie reisen, um die Welt nicht nur zu sehen, sondern auch zu schmecken. Nicht irgendeinen Geschmack, sondern den authentischen, tiefgründigen Geschmack einer Region, gewachsen und zubereitet mit Respekt für Mensch und Natur. Für all jene, denen nachhaltige und gesunde Ernährung auch im Urlaub am Herzen liegt, öffnen sich in Europa besondere Türen. Diese fünf Unterkünfte sind weit mehr als nur ein Schlafplatz; sie sind Oasen des bewussten Genusses, wo regionale

Bio-Küche und die Philosophie des Slow Food nicht bloß Schlagworte sind, sondern gelebte Leidenschaft.

Warum Slow Food im Urlaub mehr als nur eine Mahlzeit ist

In einer Zeit, in der schnelles Essen und globale Einheitsküche oft den Ton angeben, steht Slow Food für eine bewusste Gegenbewegung. Es ist eine Philosophie, die

„gut, sauber und fair“ in den Mittelpunkt stellt: **gut** im Geschmack, **sauber** in der Produktion, die Umwelt und Tierwohl respektiert, und **fair** im Preis für Produzenten und Konsumenten. Auf Reisen bedeutet dies, sich auf kulinarische Erlebnisse einzulassen, die die Geschichte und Identität eines Ortes erzählen.

Diese Art des Genießens geht weit über die bloße Sättigung hinaus. Sie schafft eine tiefere Verbindung zur lokalen Kultur, zu den Menschen, die die Lebensmittel anbauen und zubereiten, und zur Landschaft selbst. Statt an anonymen Buffets stehen Gerichte im Vordergrund, deren Herkunft nachvollziehbar ist, deren Zutaten frisch aus dem Garten oder von lokalen Landwirt*innen stammen und die mit Zeit und Hingabe zubereitet werden. Es ist eine Einladung, langsamer zu werden, zu schmecken, zu riechen und zu fühlen – ein wahres Fest für alle Sinne, das den Urlaub zu einer ganzheitlichen Erfahrung macht und nachhaltige Praktiken auf köstliche Weise erlebbar macht.

Ein Gutshaus voller Geschichte und Geschmack: Das Ottmanngut in Südtirol

Mitten im malerischen Meran, umgeben von einer Aura der Ruhe und des Charmes, empfängt das Ottmanngut seine Gäste. Dieses historische Gutshaus ist ein Paradebeispiel dafür, wie Tradition und moderne Nachhaltigkeitsprinzipien in Harmonie verschmelzen können. Hier wird der Alltag entschleunigt, und der bewusste Genuss steht im Vordergrund. Die Küche des Ottmannguts ist eine Hommage an das Slow-Food-Prinzip, wobei Regionalität, höchste Bioqualität und strenge Saisonalität die Eckpfeiler bilden.

Schon der Morgen beginnt hier mit einem Erlebnis: Ein täglich wechselndes Drei-Gänge-Frühstück verzaubert den Gaumen. Es ist meist vegetarisch konzipiert, doch individuelle Wünsche werden selbstverständlich mit größter Sorgfalt berücksichtigt. Die Frische auf dem Teller ist kein Zufall: Ein Großteil des Obsts, Gemüses und

der Kräuter stammt direkt aus dem eigenen, liebevoll gepflegten Garten. Was nicht selbst angebaut wird, kommt von kleinen, vertrauenswürdigen lokalen Landwirt*innen, die die gleichen Werte teilen. Das selbst gebackene Sauerteigbrot, dessen Duft durch das Haus zieht, die hausgemachten Marmeladen und die Säfte sind Ausdruck echter Handwerkskunst. Und für Weinkenner bietet der eigene Weinberg eine Auswahl an hausproduziertem Wein, der die Verbundenheit mit der Südtiroler Landschaft unterstreicht. Im Ottmanngut speist man nicht nur, man zelebriert die Esskultur einer Region.

Wo die Natur auf den Teller kommt: Raduha in Slowenien

Ein weiteres Juwel für nachhaltige Genießer ist das Raduha in Slowenien. Hier wird die Kulinarik zu einer Entdeckungsreise in die reiche Natur der Umgebung. Das Engagement für Slow Food ist allgegenwärtig und manifestiert sich in jedem Gericht, das die Küche verlässt. Die Verbundenheit mit der Erde ist hier besonders ausgeprägt: Frisches Gemüse stammt nicht nur aus dem eigenen Garten, sondern wird auch im nahegelegenen Wald gesammelt, was den Gerichten eine unverwechselbare, erdige Note verleiht. Weitere essenzielle Zutaten wie Käse, Honig und Fleisch werden ausschließlich von regionalen Produzent*innen bezogen, die für ihre Qualität und ihren respektvollen Umgang mit ihren Produkten bekannt sind.

Im Raduha wird die traditionelle Küche der Vorfahren mit großer Leidenschaft neu interpretiert. Dies führt zu einer spannenden Mischung aus althergebrachten Rezepten und innovativen Kreationen, die den Gaumen überraschen und begeistern. Besonders hervorzuheben ist die hohe Qualität und Vielfalt der Speisen, die auch eine beeindruckende Auswahl an vegetarischen Gerichten umfasst. Jedes Abendessen im Raduha ist mehr als nur eine Mahlzeit; es ist ein besonderes Erlebnis, das den kulturellen Reichtum Sloweniens widerspiegelt und den Urlaub im Einklang mit Natur und Tradition auf wunderbare Weise abrundet. Es ist ein Ort, an dem man

schmeckt, wie Genuss und Respekt vor der Umwelt Hand in Hand gehen.

- **Eigener Garten und Wald:** Gemüse und Kräuter stammen frisch von den eigenen Beeten oder direkt aus dem Wald.
- **Regionale Lieferanten:** Käse, Honig, Fleisch und andere Produkte kommen von lokalen Produzent*innen.
- **Neuinterpretation der Tradition:** Alte Familienrezepte werden liebevoll und kreativ weiterentwickelt.
- **Vielfältige vegetarische Optionen:** Eine breite Auswahl an pflanzlichen Gerichten von hoher Qualität.
- **Kulinarisches Erlebnis:** Jedes Abendessen ist eine bewusste Reise durch die regionale Küche und Kultur.

Die Reise des guten Gewissens:

Eine ganzheitliche Erfahrung

Diese nachhaltigen Unterkünfte in Europa sind Pioniere einer neuen Art des Reisens. Sie beweisen, dass Luxus und Komfort nicht auf Kosten von Umwelt und Gemeinschaft gehen müssen. Indem sie auf regionale, saisonale und biologische Produkte setzen, unterstützen sie nicht nur die lokale Wirtschaft und kleine Produzent*innen, sondern tragen auch aktiv zum Umweltschutz bei. Kurze Transportwege, der Verzicht auf Pestizide und der Respekt vor natürlichen Kreisläufen sind nicht nur ökolo-

gisch sinnvoll, sondern verbessern auch die Qualität und den Geschmack der Speisen.

Doch es geht um mehr als nur um das Essen. Es geht um die ganze Erfahrung: die Geschichte des Hauses, die Authentizität der Gastgeber, die Stille der Natur, die zur Entspannung einlädt, und die Möglichkeit, sich auf eine tiefere Ebene mit dem Urlaubsort zu verbinden. Es ist ein bewusster Akt des Reisens, der nicht nur den eigenen Horizont erweitert, sondern auch einen positiven Fußabdruck hinterlässt. Wer hier seinen Urlaub verbringt, wählt nicht nur eine Unterkunft, sondern eine Haltung – eine Haltung, die Genuss, Gesundheit und Verantwortung miteinander vereint.

Genuss, der wirkt: Ihr nächstes kulinarisches Abenteuer

Die vorgestellten Unterkünfte sind Leuchttürme für alle, die im Urlaub nicht nur ihren Hunger stillen, sondern ihre Seele nähren wollen. Sie bieten einen Rückzugsort, an dem man sich erholen, inspirieren lassen und vor allem köstlich und bewusst speisen kann. Eine Reise zu einem dieser Orte ist eine Investition in unvergessliche Momente und ein klares Statement für einen Lebensstil, der Wert auf Authentizität, Qualität und Nachhaltigkeit legt. Entdecken Sie selbst, wie bereichernd ein Urlaub sein kann, der mit allen Sinnen genossen und mit gutem Gewissen erlebt wird.

QUELLE : <https://www.1000thingsmagazine.com/de/a/2138300/nachhaltige-unterkuenfte-bio-kueche-slow-food-europa>

Die Seele der Levante auf dem Teller: Warum dieser Food-Trend unser Herz erobert

Die Levante-Küche, eine Fusion aus mediterranen, arabischen und mitteleuropäischen Einflüssen, gewinnt in Deutschland zunehmend an Beliebtheit. Sie zeichnet sich durch frische Zutaten, aromatische Gewürze und das gemeinschaftliche Teilen von Speisen aus. Die Spezialitäten aus dem östlichen ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Die Welt der Kulinarik ist ständig in Bewegung, doch nur selten gelingt es einer Küche, gleichzeitig so tief zu berühren und so vielfältig zu begeistern wie die Levante-Küche. Sie ist mehr als nur eine Aneinanderreihung von Gerichten; sie ist eine Einladung zu Weltoffenheit, zum Teilen und zu einem Fest der Sinne, das mit jedem Bissen eine Geschichte erzählt. Mit ihren mediterranen, arabischen und mitteleuropäischen Einflüssen hat sich

diese kulinarische Tradition aus dem östlichen Mittelmeerraum still und heimlich zu einem der angesagtesten Food-Trends in Deutschland und weltweit entwickelt.

Wie die Aromen der Levante unsere Tafeln erobern

Die Wurzeln der levantinischen Küche liegen tief im östlichen Mittelmeerraum, genauer gesagt in Regionen wie Israel, Syrien, Jordanien und dem Libanon. Doch ihre wahre Stärke offenbart sich in ihrer Fähigkeit, Brücken zu schlagen – nicht nur zwischen verschiedenen Kulturen, sondern auch auf unserem Teller. In den letzten Jahren hat sich diese facettenreiche Kulinarik rasant in Deutschland verbreitet und unsere Esskultur nachhaltig bereichert. Ein wesentlicher Motor dieser Entwicklung war die Zuwanderung: Mit den Geflüchteten aus Syrien und dem Irak, aber auch mit jungen Einwanderern aus Israel, kamen authentische Aromen und traditionelle Rezepte zu uns in den Norden.

Diese neuen Einflüsse haben eine Welle der Begeisterung ausgelöst. Plötzlich halten Gewürze wie **Kardamon, Sumach, Baharat, Kumin** und das aromatische **Zaatar** Einzug in unsere Super- und Wochenmärkte. Sie verleihen unseren Gerichten eine neue Tiefe und eine exotische Note, die unsere Sinne auf eine Reise entführt. Parallel dazu schießen in deutschen und europäischen Großstädten unkomplizierte Trendlokale wie Pilze aus dem Boden, die mit arabischer, libanesischer, israelischer und syrischer Fusionküche die Gaumen ihrer Gäste verzaubern. Die Levante-Küche wird somit nicht nur immer beliebter, sondern ist zu einem echten, prägenden Food-Trend geworden, der unsere Art zu essen und zu genießen verändert.

Mezze sind die neuen Tapas: Eine Geschmacksexplosion für alle Sinne

Ein zentrales Element der Levante-Küche ist das Konzept der Mezze. Wer bisher dachte, Tapas seien das Nonplus-ultra gemeinschaftlicher Esskultur, wird von den Mezze begeistert sein. Diese Vielzahl kleiner, farbenfroher Gerichte ist prädestiniert dafür, geteilt zu werden und lädt zu einem interaktiven Genusserlebnis ein. Die Philosophie dahinter ist tief in der Kultur des östlichen Mittelmeerraums verwurzelt: Man isst nicht nur gemeinsam,

sondern jedes Gericht wird mit Freude geteilt, um die Vielfalt der Aromen und Texturen gemeinsam zu erleben. Es ist eine Feier des Miteinanders, bei der die Kommunikation am Tisch ganz natürlich fließt und die Mahlzeit zu einem sozialen Ereignis wird.

Die Bandbreite der Mezze ist beeindruckend und bietet für jeden Geschmack etwas. Hier sind einige der Klassiker, die man sich auf keinen Fall entgehen lassen sollte:

- **Hummus:** Die cremige Kichererbsenpaste, oft verfeinert mit Tahini, Zitrone und Knoblauch, ist ein unverzichtbarer Bestandteil jeder Mezze-Platte.
- **Shakshuka:** Ein herzhaftes Gericht aus pochierten Eiern in einer würzigen Tomatensauce, perfekt zum Dippen mit frischem Brot.
- **Kibbeh:** Frittierte oder gebackene Bällchen oder Spieße aus Bulgur und Hackfleisch (oft Lamm oder Rind), aromatisch gewürzt.
- **Labneh:** Ein dicker, cremiger Joghurt, der oft mit Olivenöl und Zaatar serviert wird – eine erfrischende Ergänzung zu den würzigeren Speisen.

Diese Gerichte stehen beispielhaft für die Weltoffenheit und die orientalischen Aromen, die die Levante-Küche auszeichnen. Sie sind nicht nur lecker, sondern auch leicht und vielfältig – eine wahre Bereicherung für jede Tafel.

NENI: Von Wien in die Welt – Wie Haya Molcho die Levante zum Lifestyle machte

Kaum jemand hat die Levante-Küche in Europa so populär gemacht wie Haya Molcho und ihre vier Söhne. Vor rund zehn Jahren eröffnete Molcho das erste «Neni» am Wiener Naschmarkt und legte damit den Grundstein für eine beeindruckende Erfolgsgeschichte. Der Name NENI selbst ist ein liebevolles Akronym, das sich aus den Anfangsbuchstaben ihrer Söhne zusammensetzt: Nuriel, Elior, Nadiv und Ilan. Diese persönliche Note spiegelt die familiäre Herzlichkeit wider, die diese Küche so besonders macht.

Heute ist NENI weit mehr als nur ein Restaurant. Es ist zu einer Marke und einem Lifestyle geworden, der die Essenz der Levante in die Welt trägt. Filialen in Metropolen wie Hamburg, Berlin, München, Köln, Paris, Amsterdam, Mallorca und Zürich zeugen von der globalen Anziehungskraft. Neben den Restaurants, die mit ihrer unkomplizierten und genussfreudigen Atmosphäre begeistern, bietet NENI auch Kochbücher an, die es ermöglichen, die Aromen des Nahen Ostens in der eigenen Küche zu zaubern. Ein Catering-Service und fertig zubereitete Mezze für Zuhause runden das Angebot ab und machen die Levante-Küche für jeden zugänglich. Haya Molcho hat es geschafft, die Traditionen dieser vielfältigen Küche auf moderne Weise zu interpretieren und einem breiten Publikum näherzubringen, ohne dabei ihre Seele zu verlieren.

Die Essenz der Levante: Leichtigkeit, Gesundheit und das Miteinander am Tisch

Die Popularität der Levante-Küche rührt nicht zuletzt von ihren inneren Werten her, die perfekt mit den Ansprüchen unserer Zielgruppe harmonieren: Sie ist leicht, lecker und gesund. Diese Küche setzt auf frische, oft pflanzliche Zutaten, viel Gemüse, Hülsenfrüchte und die kunstvolle Verwendung von Gewürzen, die nicht nur für den Geschmack, sondern auch für ihr Wohlbefinden geschätzt werden. Die Leichtigkeit der Gerichte macht sie zu einer idealen Wahl für eine bewusste und ausgewogene Ernährung.

Doch über die gesundheitlichen Aspekte hinaus ist es vor allem das tief verwurzelte Gemeinschaftserlebnis, das die Levante-Küche so unwiderstehlich macht. Das Teilen von Speisen ist eine Geste der Gastfreundschaft und der Verbundenheit. Es fördert den Austausch, die Geselligkeit und schafft unvergessliche Momente am Tisch. In einer oft schnelllebigen Welt bietet die Levante-Küche eine willkommene Entschleunigung und eine Rückbesinnung auf das Wesentliche: den Genuss guter Nahrung in guter Gesellschaft. Weltoffenheit, orientalische Aromen, Leichtigkeit und das Gemeinschaftserlebnis prägen diese kulinarische Tradition und machen sie zu einem Vorbild für eine nachhaltige und genussvolle Lebensweise.

Warum die Levante-Küche mehr als nur ein kulinarischer Trend ist

Die Levante-Küche ist weit mehr als nur ein flüchtiger Food-Trend. Sie ist eine lebendige kulinarische Tradition, die uns mit ihrer Vielfalt, ihrer Geselligkeit und ihrer inhärenten Gesundheitsorientierung begeistert. Sie lädt uns ein, über den Tellerrand zu blicken, neue Aromen zu entdecken und die Freude am gemeinsamen Essen neu zu zelebrieren. Mit ihrer Betonung von frischen, natürlichen Zutaten und der Kultur des Teilens passt sie perfekt zu einem bewussten Lebensstil und dem Wunsch nach einer nachhaltigen und genussvollen Ernährung. Die Seele der Levante, geprägt von Weltoffenheit und herzlicher Gastfreundschaft, hat unsere Tafeln erobert und wird uns mit Sicherheit noch lange inspirieren.

QUELLE : <https://www.swd-ag.de/magazin/freizeit/levante-kueche>

Die Gourmethauptstadt der Zukunft: Veganes Fine Dining erobert Europa

Europa erlebt eine kulinarische Transformation. Vegane Spitzengastronomie definiert neu, was Luxus auf dem Teller bedeutet. Restaurants wie Le Potager de Charlotte zeigen, wie innovativ und genussvoll pflanzliche Küche sein kann.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Lange Zeit galt vegane Küche in der Welt der Spitzengastronomie als Nische, bestenfalls als eine spezielle Ernährungsform, die man bei Bedarf berücksichtigte. Die Vorstellung von "Fine Dining" war untrennbar mit opulenten Fleisch- und Fischgerichten, reichhaltigen Saucen und klassischen französischen Zubereitungen verbunden. Doch diese Zeiten ändern sich. Was einst als Randerscheinung galt, etabliert sich nun als eigenständiger, strahlender Stern am Firmament der europäischen Gourmetküche. Eine neue Generation von Köchen und Restaurants beweist eindrucksvoll, dass pflanzliche Kost

nicht nur ernährt, sondern zutiefst inspiriert, überrascht und luxuriöse Genussmomente schafft.

Wie veganes Fine Dining die kulinarische Landschaft neu formt

Die europäische Gastronomieszene ist in Bewegung. Ein Paradigmenwechsel ist spürbar, der weit über die bloße Integration von vegetarischen oder veganen Optionen hinausgeht. Es geht nicht mehr nur darum, ein Gericht

ohne tierische Produkte anzubieten, sondern darum, die pflanzliche Küche als eigenständige Kunstform zu zelebrieren. Diese Entwicklung ist eine Antwort auf ein wachsendes Bewusstsein für Nachhaltigkeit, Tierwohl und gesunde Ernährung, das bei immer mehr Menschen tief verwurzelt ist. Für die Küchenchefs bedeutet dies eine aufregende Herausforderung: Sie müssen die Grenzen der Kreativität neu ausloten, unbekannte Aromenprofile entdecken und traditionelle Kochtechniken auf innovative Weise anwenden, um rein pflanzliche Menüs zu kreieren, die in puncto Komplexität, Ästhetik und Geschmackserlebnis den klassischen Vorbildern in nichts nachstehen.

Der Reiz liegt in der Entdeckung. Viele Köche berichten, dass die Beschränkung auf pflanzliche Zutaten ihre Kreativität beflügelt und sie dazu anspornt, Gemüsesorten, Hülsenfrüchte, Pilze, Kräuter und Gewürze mit einer völlig neuen Perspektive zu betrachten. Es entstehen Kompositionen, die zuvor undenkbar waren und die selbst eingefleischte Nicht-Veganer in Staunen versetzen. Diese „plant-powered innovation“, wie sie oft genannt wird, ist das Herzstück der Bewegung und treibt die Entwicklung der veganen Spitzengastronomie voran.

Jenseits von Klischees: Die Kunst der pflanzlichen Innovation

Was genau macht diese neue vegane Gourmetküche so besonders? Es ist die Fähigkeit, aus scheinbar einfachen Zutaten wahre Geschmacksexplosionen zu zaubern. Vergessen sind fade Gemüsebeilagen oder überdimensionierte Salate. Stattdessen werden Gemüse und Obst zu den Hauptdarstellern, deren natürliche Süße, Säure, Bitterkeit und Umami-Noten gekonnt herausgearbeitet und in ein harmonisches Gesamtbild gefügt werden. Die Techniken sind vielfältig und oft anspruchsvoll, entlehnt aus der klassischen Küche, aber neu interpretiert, oder gänzlich neu entwickelt.

Die Bausteine des pflanzlichen Hochgenusses:

- **Vielfalt der Texturen:** Knusprig gebratenes Wurzelgemüse trifft auf cremig pürierte Hülsenfrüchte, fermentierte Elemente sorgen für Tiefe, während frische Kräuter eine lebendige Note hinzufügen.
- **Aromen aus aller Welt:** Die globale Palette an Gewürzen, Ölen, Essigen und Fermentationsprodukten wird genutzt, um komplexe und überraschende Geschmacksprofile zu schaffen. Von japanischem Umami über mediterrane Kräuter bis hin zu indischen Gewürzmischungen – die Möglichkeiten sind grenzenlos.
- **Unerwartete Zutaten:** Alte Gemüsesorten, Wildkräuter, Algen oder auch Pilzsorten, die selten den Weg in die heimische Küche finden, werden zu Stars auf dem Teller.
- **Modernste Küchentechniken:** Sous-Vide-Garen für perfekte Konsistenzen, Schäumen und Emulgieren für leichte Texturen, Dehydrieren für intensive Aromen – die Methoden der Molekularküche finden hier oft ihre rein pflanzliche Anwendung.
Die „elevated tasting menus“ sind dabei nicht nur eine Abfolge von Gerichten, sondern eine Erzählung, eine Reise durch Geschmäcker, Jahreszeiten und Regionen. Jeder Gang ist eine kleine Offenbarung, sorgfältig komponiert, um ein ganzheitliches Erlebnis zu bieten.

Ein Blick auf wegweisende Adressen: Le Potager de Charlotte als Vorreiter

In dieser aufregenden Entwicklung gibt es Pioniere, die den Weg ebnen und als leuchtende Beispiele dienen. Ein solches Juwel, das in den Quellen genannt wird, ist **Le Potager de Charlotte**. Dieses Restaurant, welches zu 100% vegan operiert, hat sich in der europäischen Szene einen Namen gemacht und demonstriert eindrucksvoll, wie Luxus und pflanzliche Küche Hand in Hand gehen können. Es ist nicht nur ein Ort, an dem man vegan essen kann, sondern ein Ort, der die Philosophie einer rein pflanzlichen Ernährung auf das höchste gastronomische Niveau hebt.

Die Tatsache, dass ein Restaurant wie Le Potager de Charlotte sich komplett der veganen Küche verschrieben hat, ist ein starkes Signal. Es zeigt, dass das Vertrauen in die Möglichkeiten der pflanzlichen Küche so groß ist, dass kein Kompromiss eingegangen werden muss. Hier können Gäste ohne Bedenken jedes Gericht der Karte genießen, im Wissen, dass es mit höchsten Standards an Qualität, Kreativität und Ethik zubereitet wurde. Solche Etablissements sind mehr als nur Restaurants; sie sind Botschafter einer neuen Esskultur, die sich durch Respekt vor der Natur und den bewussten Genuss auszeichnet.

Was bedeutet Luxus auf dem veganen Teller?

Der Begriff Luxus im Zusammenhang mit Essen hat sich gewandelt. Es geht nicht mehr nur um Kaviar und Hummer. Heutzutage definieren wir Luxus auch durch Seltenheit, durch Handwerkskunst, durch die Qualität und Herkunft der Zutaten, durch das kreative Genie des Kochs und durch das bewusste Erlebnis, das ein Gericht bietet. Im veganen Fine Dining manifestiert sich Luxus in mehreren Facetten:

Erstens, in der **Qualität und Auswahl der Produkte**. Oft werden saisonale und regionale Bio-Zutaten verwendet, die in ihrer Frische und ihrem Eigengeschmack herausragend sind. Zweitens, in der **Meisterhaftigkeit der Zubereitung**. Die Gerichte sind das Ergebnis jahrelanger Erfahrung, technischer Finesse und einer tiefen Wertschätzung für die Pflanzenwelt. Drittens, im **ganzheitlichen**

Erlebnis. Das Ambiente, der Service, die Weinbegleitung (oft biologisch oder vegan zertifiziert) – all das trägt dazu bei, einen unvergesslichen Abend zu gestalten. Und viertens, im **ethischen und nachhaltigen Fußabdruck**. Für viele Menschen ist das Wissen, dass ihr Genuss keinen negativen Einfluss auf Tiere oder die Umwelt hat, ein unbezahlbarer Aspekt von Luxus.

Die Zukunft des Geschmacks:

Warum pflanzliche

Gourmetküche mehr ist als ein

Trend

Die Entwicklung des veganen Fine Dining ist weit mehr als eine vorübergehende Modeerscheinung. Sie ist eine tiefgreifende Transformation, die unser Verständnis von Kulinarik nachhaltig prägt. Sie zeigt, dass die pflanzliche Küche ein unerschöpfliches Potenzial für Innovation, Genuss und ästhetische Raffinesse birgt. Von erhöhten Degustationsmenüs bis hin zu einer beispiellosen Innovationskraft beweisen diese kulinarischen Hotspots, dass vegane Küche nicht nur gut, sondern tatsächlich Fine Dining ist. Sie ist eine Hommage an die Vielfalt der Natur, eine Feier des kreativen Geistes und ein Versprechen für eine Zukunft, in der Genuss und Verantwortung untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Bewegung spricht nicht nur Veganer an, sondern alle, die offen sind für neue Geschmackserlebnisse und eine bewusstere Art des Essens. Es ist eine Einladung, sich auf eine kulinarische Reise zu begeben, die alte Vorstellungen aufbricht und den Horizont des Genusses erweitert.

QUELLE : <https://www.instagram.com/reel/DROiChikcow>

Die stille Revolution auf unserem Teller: Warum fermentierte Lebensmittel alte Weisheit neu beleben

Fermentierte Lebensmittel sind so alt wie die Menschheit und doch erleben sie gerade ein faszinierendes Comeback. Wir begegnen ihnen täglich, oft unbewusst, und entdecken nun ihre ganze Geschmacksvielfalt und ihren kulturellen Wert neu.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 28. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der wir uns zunehmend auf das Ursprüngliche und Echte besinnen, erlebt eine der ältesten Methoden der Lebensmitt zubereitung eine wahre Renaissance: das Fermentieren. Was einst ein Überlebenstrieb war, um Ernten haltbar zu machen, ist heute ein bewusster Akt des Genusses und der Wertschätzung. Doch oft begegnen wir fermentierten Köstlichkeiten be-

reits täglich, ohne uns ihrer tiefen Geschichte und ihrer faszinierenden Verwandlungskraft bewusst zu sein.

Was ist dieses „Fermentieren“ eigentlich und warum begeistert es uns so?

Die Fermentation ist im Grunde ein Wunder der Natur, ein stiller Prozess, bei dem winzige, aber mächtige Mikroorganismen wie Bakterien und Pilze die Hauptrolle spielen. Sie besiedeln Lebensmittel und verwandeln deren Zucker und Stärke in Säure. Dieser natürliche Vorgang hat gleich zwei wunderbare Effekte: Er verlängert nicht nur die Haltbarkeit der Lebensmittel auf ganz ursprüngliche Weise, sondern schenkt ihnen auch völlig neue, oft komplexere und tiefere Aromen, die unsere Gaumen immer wieder überraschen.

Seit Jahrtausenden ist das Fermentieren die älteste und bewährteste Methode, um Nahrungsmittel konservierbar zu machen – lange bevor es Kühlschränke oder andere moderne Techniken gab. Unsere Großmütter und deren Vorfahren kannten und schätzten diese Kunst. Doch über die Jahre ist sie etwas in Vergessenheit geraten, um jetzt, in unserer bewussteren Zeit, ein fulminantes Comeback zu feiern. Wir entdecken die Schätze wieder, die uns die Mikroorganismen auf so wunderbare Weise bereiten.

Ein Streifzug durch den Alltag: Fermentiertes, das wir längst lieben

Vielleicht staunen Sie, wenn Sie hören, wie oft fermentierte Lebensmittel bereits Teil unseres täglichen Speiseplans sind. Viele dieser Genüsse sind so selbstverständlich geworden, dass wir ihren fermentierten Ursprung kaum noch wahrnehmen. Sie bereichern unseren Tisch, oft ohne dass wir die magische Verwandlung im Hintergrund erahnen.

In Europa gehören einige unserer beliebtesten Speisen und Getränke zu dieser Kategorie. Denken Sie nur an:

- **Salami:** Die würzige Dauerwurst verdankt ihren intensiven Geschmack und ihre Haltbarkeit der Fermentation.
- **Sauerkraut:** Der Klassiker der deutschen Küche, hergestellt aus fermentiertem Weißkohl, ist ein Paradebeispiel.

- **Essig:** Ob zum Salat oder zum Verfeinern – Essig ist ein fermentiertes Produkt.
- **Sauerteigbrot:** Das rustikale Brot mit seiner charakteristischen Kruste und dem besonderen Aroma ist ein Zeugnis der Sauerteigkultur.
- **Kaffee und Schwarztee:** Auch diese alltäglichen Getränke durchlaufen Fermentationsprozesse, die ihre Aromen entscheidend prägen.
- **Schokolade:** Die Kakaobohnen müssen fermentieren, um ihr volles Geschmacksprofil zu entwickeln.
- **Milchprodukte:** Viele von ihnen, wie Joghurt, Kefir oder bestimmte Käsesorten, verdanken ihre Beschaffenheit und ihren Geschmack der Fermentation.

Diese Liste zeigt eindrucksvoll, wie tief die Fermentation bereits in unserer europäischen Esskultur verwurzelt ist und wie vielseitig ihre Anwendung ist.

Von Kimchi bis Miso: Eine Weltreise durch die Genusskulturen

Die Kunst des Fermentierens ist keineswegs nur ein europäisches Phänomen. Sie ist ein universelles Erbe der Menschheit, das auf allen Kontinenten über Jahrtausende hinweg gepflegt und weiterentwickelt wurde. Die Vielfalt der fermentierten Lebensmittel rund um den Globus ist atemberaubend und erzählt Geschichten von Klima, Rohstoffen und kulinarischer Raffinesse.

Korea: Das Wunder von Kimchi

Eines der bekanntesten fermentierten Lebensmittel, das gerade die ganze Welt erobert, ist das koreanische Kimchi. In Korea ist es nicht nur eine Beilage, sondern ein integraler Bestandteil nahezu jeder Mahlzeit – ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Die würzig-scharfe Mischung, meist aus Chinakohl hergestellt, ist ein Symbol koreanischer Esskultur und ein leuchtendes Beispiel für die geschmackliche Tiefe, die durch Fermentation entstehen kann. Kimchi ist mehr als nur Essen; es ist Kulturgeschichte auf dem Teller.

Weitere kulinarische Schätze aus aller Welt

Die globalen Beispiele der Fermentation sind so zahlreich wie faszinierend:

- In **Japan** werden Sojabohnen zu Tempeh, Miso, Natto und verschiedenen Sojasaucen fermentiert, die die Grundlage vieler Gerichte bilden.
- Wie bereits erwähnt, lassen die **Deutschen** Weißkohl zu Sauerkraut fermentieren, das bis heute ein fester Bestandteil der deftigen Küche ist.
- In **Grönland**, wo extreme Bedingungen herrschen, fermentiert man Fisch, um ihn haltbar und genießbar zu machen.
- Die Küche **Thailands** beherbergt beeindruckende **über 60 verschiedene fermentierte Gerichte**, was die Bedeutung dieser Methode dort unterstreicht.
- In **Malaysia** wird sogar die berühmt-berüchtigte Durian, die Stinkfrucht, fermentiert und als Beilage serviert, um ihren einzigartigen Geschmack zu entfalten.

Diese Beispiele verdeutlichen, dass Fermentation eine universelle Antwort auf die Fragen der Haltbarkeit und des Geschmacks war und ist, angepasst an die jeweiligen regionalen Gegebenheiten und Vorlieben.

Das Echo der Großmütter: Warum Fermentation wieder im Trend liegt

Die aktuelle Beliebtheit der Fermentation ist weit mehr als ein flüchtiger Trend; sie ist eine bewusste Rückbesinnung auf alte Werte und eine Wertschätzung des Natürlichen. Genauso wie das Einmachen, ist die Fermentie-

rung eine Methode, die das Wissen unserer Großmütter und Urgroßmütter verkörpert. Sie steht für Selbstversorgung, für den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln und für eine Küche, die mit der Natur im Einklang steht.

Das Comeback der Fermentation lässt sich durch mehrere Faktoren erklären: Einerseits begeistert uns die Möglichkeit, Lebensmittel auf natürliche Weise haltbar zu machen und so weniger zu verschwenden. Andererseits sind es die unvergleichlichen, teils exotischen, teils tiefgründigen Aromen, die durch die Verwandlungsprozesse entstehen und unseren Gaumen immer wieder aufs Neue herausfordern und verwöhnen. Es ist die Freude am Experimentieren, am Entdecken neuer Geschmackswelten und an der bewussten Zubereitung, die diese alte Technik wieder so attraktiv macht für Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung wichtig ist.

Fermentieren: Mehr als nur haltbar machen – ein Akt des Genusses

Die Reise durch die Welt der fermentierten Lebensmittel zeigt uns, dass diese alte Technik weit mehr ist als nur eine Konservierungsmethode. Sie ist eine Kulturtechnik, ein Geschmackserlebnis und ein Zeichen von Respekt vor den Gaben der Natur. Die Mikroorganismen arbeiten im Stillen, doch ihre Kreationen sprechen eine laute Sprache des Genusses und der Tradition. Lassen Sie sich von dieser stillen Revolution inspirieren und entdecken Sie die wunderbaren Möglichkeiten, die fermentierte Lebensmittel für unsere moderne, bewusste Küche bereithalten.

QUELLE : <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/fermentation-uebersicht/fermentierte-lebensmittel>

Die Zukunft auf dem Teller: Wie Digitalisierung das Tierwohl stärkt

Das Forschungsprojekt DigiTier vernetzt bundesweit Initiativen zur Digitalisierung in der Nutztierhaltung. Im Fokus stehen Sensorik, Künstliche Intelligenz und Datenplattformen. Ziel ist es, Tierwohl und Effizienz zu verbessern.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 4. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der wir uns zunehmend bewusst werden, wie unser Essen produziert wird, rücken ethische Aspekte und nachhaltige Praktiken stärker in den Vordergrund. Gerade in der Nutztierhaltung suchen wir nach Wegen, das Wohl der Tiere zu garantieren und gleichzeitig die Effizienz zu steigern – für einen respektvollen Umgang mit der Natur und hochwertige Lebensmittel auf unserem Teller. Es klingt fast futuristisch, doch modernste Digitalisierungstechnologien versprechen genau das: eine Brücke zu schlagen zwischen traditioneller

Landwirtschaft und den Möglichkeiten des 21. Jahrhunderts.

Was genau verbirgt sich hinter dem Forschungsprojekt DigiTier?

Hinter dem Namen DigiTier verbirgt sich eine zukunftsweisende Initiative, die Licht ins Dunkel der komplexen Digitalisierung im Agrarsektor bringt. Es ist keine einzelne Erfindung oder eine neue Maschine, sondern viel-

ovationen. Konkret vernetzt DigiTier dreizehn verschiedene Forschungsprojekte, die vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMLEH) gefördert werden und sich alle mit der Digitalisierung in der Nutztierhaltung befassen. Das Ziel ist klar: Das gesammelte Wissen über den Einsatz von Sensorik, Künstlicher Intelligenz (KI) und intelligenten Datenplattformen soll gebündelt und nutzbar gemacht werden. Es geht darum, nicht nur isolierte Lösungen zu finden, sondern ein ganzheitliches Verständnis dafür zu entwickeln, wie technologische Fortschritte das Leben der Nutztiere nachhaltig verbessern und gleichzeitig die Abläufe auf den Höfen optimieren können.

Wie modernste Sensorik die Sprache der Tiere versteht

Stellen Sie sich vor, jedes Tier könnte uns direkt mitteilen, wie es ihm geht – ob es Schmerzen hat, gestresst ist oder einfach nur Hunger. Während diese direkte Kommunikation ein Traum bleibt, kommen wir ihr dank modernster Sensorik erstaunlich nah. Diese kleinen, oft unsichtbaren Helfer sind die Ohren und Augen der digitalen Landwirtschaft. Sie erfassen kontinuierlich eine Vielzahl von Daten, die Rückschlüsse auf das Wohlbefinden der Tiere zulassen:

- **Bewegungsmuster:** Verändert ein Tier sein Laufverhalten? Ist es weniger aktiv als üblich oder zeigt es Anzeichen von Lahmheit? Sensoren am Körper oder in der Umgebung können dies sofort erkennen.
- **Fress- und Trinkverhalten:** Ein plötzlicher Rückgang der Futteraufnahme oder des Trinkens kann ein frühes Anzeichen für Krankheit oder Unwohlsein sein. Intelligente Futterautomaten und Wassertröge messen dies präzise.
- **Körpertemperatur:** Fieber ist ein klassisches Krankheitssymptom. Thermosensoren können Temperaturabweichungen registrieren, noch bevor sie mit bloßem Auge sichtbar sind.
- **Lautstärke und Geräuschanalyse:** Die Geräuschkulisse in einem Stall kann viel verraten.

Husten, aggressives Verhalten oder ungewöhnliche Unruhe können von speziellen Mikrofonen erfasst und analysiert werden.

- **Umweltparameter:** Sensoren überwachen die Stallluft, Temperatur, Luftfeuchtigkeit und andere Umweltbedingungen, die direkten Einfluss auf das Wohlbefinden der Tiere haben.

Der entscheidende Vorteil dieser Sensorik liegt in der **permanenten und objektiven Überwachung**. Wo das menschliche Auge und Ohr an seine Grenzen stößt, liefern die Sensoren unermüdlich präzise Daten. Dies ermöglicht eine Früherkennung von Problemen, oft Stunden oder Tage, bevor sich klinische Symptome manifestieren würden. Landwirte können somit proaktiver handeln, individuelle Betreuung gewährleisten und das Tierleid minimieren. Für uns bedeutet das nicht nur gesündere Tiere, sondern auch qualitativ hochwertigere Produkte, die mit gutem Gewissen genossen werden können.

Künstliche Intelligenz: Der intelligente Helfer für ein besseres Tierleben

Die Fülle an Daten, die Sensoren generieren, wäre ohne eine intelligente Auswertung schier unüberschaubar. Hier kommt die Künstliche Intelligenz ins Spiel – sie ist das Gehirn, das all diese Informationen verarbeitet und in wertvolle Erkenntnisse umwandelt. KI-Algorithmen sind in der Lage, in riesigen Datenmengen Muster zu erkennen, die für den Menschen unsichtbar wären. Sie lernen beispielsweise, wie ein gesundes Tier unter bestimmten Bedingungen agiert und schlägt Alarm, sobald es Abweichungen von diesem Idealzustand gibt.

Individuelle Betreuung dank smarter Algorithmen

Durch den Einsatz von KI können Landwirte jedem Tier eine fast individuelle Betreuung zukommen lassen. Ein Algorithmus kann beispielsweise:

- **Krankheiten frühzeitig erkennen:** Anhand subtiler Veränderungen in Bewegung, Atmung oder Fressverhalten kann die KI auf eine beginnende Krankheit hinweisen. Der Landwirt kann dann gezielt eingreifen, oft mit weniger Medikamenten und einer schnelleren Genesung.
- **Stressoren identifizieren:** Verhaltensänderungen, die auf Stress hindeuten, wie zum Beispiel erhöhte Aggressionen oder Isolation, können erkannt werden. Dies ermöglicht es, die Ursachen – sei es zu enger Raum, Lärm oder schlechtes Futter – zu beheben und das Wohlbefinden zu steigern.
- **Fütterung optimieren:** Basierend auf dem Alter, Gewicht, der Aktivität und dem Gesundheitszustand jedes einzelnen Tieres kann die KI präzise Fütterungsempfehlungen geben. Das spart nicht nur Futterressourcen, sondern sorgt auch dafür, dass jedes Tier genau die Nährstoffe erhält, die es benötigt.
- **Geburten überwachen:** Bei Zuchttieren kann KI durch die Analyse von Verhaltens- und Körperdaten den optimalen Geburtszeitpunkt vorhersagen und so Komplikationen minimieren.
Diese präzise, datengestützte Pflege reduziert nicht nur das Leid der Tiere, sondern macht die Landwirtschaft auch effizienter und nachhaltiger. Weniger Krankheiten bedeuten weniger Medikamenteneinsatz, weniger Futtersverschwendung und eine insgesamt gesündere Tierpopulation. Ein Gewinn für Tier, Mensch und Umwelt.

Datenplattformen: Das Herzstück einer vernetzten und transparenten Landwirtschaft

Die gesammelten Sensordaten und die von der KI generierten Erkenntnisse müssen an einem Ort zusammenlaufen, um wirklich nutzbar zu sein. Hier kommen die Datenplattformen ins Spiel. Sie sind die zentralen Knotenpunkte, die Informationen aus verschiedenen Quellen zusammenführen, verarbeiten und den Landwirten in einer leicht verständlichen Form präsentieren. Diese Plattformen sind mehr als nur Datenspeicher; sie sind

Entscheidungshilfen und Werkzeuge für eine vorausschauende Betriebsführung.

Für uns Konsumenten, die Wert auf Transparenz und nachhaltig erzeugte Lebensmittel legen, bergen diese Plattformen ebenfalls großes Potenzial. Sie schaffen die Grundlage für eine umfassendere Dokumentation und potenzielle Nachvollziehbarkeit der Lebensbedingungen der Tiere – ein Aspekt, der für viele beim Einkauf von Fleisch, Milch und Eiern immer wichtiger wird.

Die Vorteile dieser vernetzten Datenlandschaft sind vielfältig:

- **Bessere Ressourcennutzung:** Durch präzise Daten können Futter, Wasser und Energie effizienter eingesetzt werden, was nicht nur Kosten spart, sondern auch die Umwelt schont.
- **Früherkennung von Krankheiten und Stress:** Die kontinuierliche Überwachung ermöglicht es, Probleme frühzeitig zu identifizieren und gezielt zu behandeln, bevor sie sich ausbreiten.
- **Individuell angepasste Versorgung der Tiere:** Jeder Landwirt kann auf die spezifischen Bedürfnisse seiner Tiere eingehen, anstatt eine Pauschallösung anzuwenden.
- **Potenzial für mehr Transparenz für Verbraucher:** Langfristig könnten Datenplattformen dazu beitragen, die Produktionsprozesse transparenter zu gestalten und Vertrauen in die Herkunft unserer Lebensmittel zu stärken.
- **Unterstützung für Landwirte bei komplexen Entscheidungen:** Anstatt sich auf Bauchgefühl zu verlassen, können Landwirte datengestützte Entscheidungen treffen, die sowohl das Tierwohl als auch die Wirtschaftlichkeit des Betriebs verbessern.

Die digitale Zukunft des Genusses gestalten

Das DigiTier-Projekt zeigt eindrucksvoll, dass Digitalisierung in der Landwirtschaft weit mehr ist als nur Technisierung. Es ist eine Chance, die uralte Beziehung zwi-

er und nachhaltiger zu gestalten. Indem wir moderne Technologien nutzen, um die Bedürfnisse unserer Nutztiere besser zu verstehen und zu erfüllen, schaffen wir nicht nur ein besseres Leben für die Tiere, sondern sichern auch die Qualität und den ethischen Wert unserer

Lebensmittel. Es ist die Vision eines Genusses, der nicht nur auf dem Gaumen, sondern auch im Gewissen voll überzeugt. Eine Zukunft, in der wir wissen, dass unser Essen nicht nur köstlich, sondern auch verantwortungsvoll und mit Respekt vor dem Leben erzeugt wurde.

QUELLE : <https://www.fokus-tierwohl.de/de/rind/foerderprojekte-tierwohl-rind/06-digitier>

Die Grüne Revolution in der Stadt: Wie Vertical Farming unsere Zukunft nährt

Urbane Landwirtschaft, insbesondere Vertical Farming, gewinnt in Europa an Bedeutung. Städte integrieren diese Anbaumethoden zunehmend in ihre Planungen. Dies stärkt die regionale Lebensmittelversorgung und bietet neue Perspektiven für nachhaltigen Genuss.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 3. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich eine Zukunft vor, in der frische, knackige Kräuter und Gemüse nicht Tausende von Kilometern reisen müssen, sondern direkt in Ihrer Stadt, ja vielleicht sogar auf Ihrem Dach oder in einem renovierten Gebäude um die Ecke gedeihen. Was einst wie Science-Fiction klang, wird durch „Vertical Farming“ – die vertikale Landwirtschaft – immer mehr zur genussvollen Realität.

Diese innovative Anbaumethode revolutioniert nicht nur unsere urbane Landschaft, sondern auch die Art und Weise, wie wir über Lebensmittelproduktion und Nachhaltigkeit denken.

**Warum Vertical Farming das Herz
unserer Städte erobert**

Die Welt wächst – und mit ihr unsere Städte. Die Urbanisierung schreitet unaufhaltsam voran, und mit ihr steigt der Druck auf traditionelle Agrarsysteme. Gleichzeitig erleben wir eine Zunahme von Klimastörungen und geopolitischen Konflikten, die die globalen Lieferketten für Lebensmittel immer wieder auf die Probe stellen. Wer erinnert sich nicht an die leeren Supermarktregale, die uns die Fragilität unserer konventionellen Lebensmittellogistik schmerzlich vor Augen führten?

Hier kommt Vertical Farming ins Spiel: Es ist eine Methode des Anbaus, bei der Nutzpflanzen in vertikal gestapelten Schichten angebaut werden, oft in geschlossenen und kontrollierten Umgebungen. Diese Anlagen können mitten in der Stadt entstehen – in ehemaligen Fabrikhallen, auf Dächern oder sogar in speziell dafür gebauten Hochhäusern. Das Ergebnis? Lebensmittel, die extrem kurze Wege zurücklegen, von der Ernte bis auf Ihren Teller.

Städte, die ihre eigene Lebensmittelproduktionskapazität vor Ort aufbauen, stärken ihre Resilienz erheblich. Sie werden weniger anfällig für jene Lieferkettenunterbrechungen, die durch extreme Wetterereignisse, internationale Spannungen oder Transportausfälle verursacht werden. Für uns als Verbraucher bedeutet das mehr Sicherheit, aber vor allem auch eine unvergleichliche Frische und Qualität der Produkte.

Ein Blick über die Grenzen: Europas grüne Städte von morgen

Europa hat das Potenzial von Vertical Farming längst erkannt. Kommunalverwaltungen in vielen Ländern integrieren urbane Landwirtschaft zunehmend in ihre Planungsrahmen und gestalten so aktiv die Zukunft ihrer Metropolen. Ein herausragendes Beispiel ist Paris, das 2016 sein ehrgeiziges „Parisculteurs“-Programm ins Leben rief. Mit dem Ziel, 100 Hektar Dächer, Wände und städtische Flächen zu begrünen, ist ein Drittel dieser Fläche explizit für die Lebensmittelproduktion vorgesehen. Stellen Sie sich vor, die Dächer von Paris, gefüllt mit ess-

barem Grün, das die Stadt mit frischen Köstlichkeiten versorgt!

Auch Deutschland, die Niederlande und das Vereinigte Königreich gehören zu den Vorreitern dieser grünen Revolution. Sie kombinieren nicht nur eine hohe Bevölkerungsdichte mit einer fortschrittlichen technologischen Infrastruktur, sondern profitieren auch von einer entscheidenden Eigenschaft ihrer Konsumenten: der Bereitschaft, Premiumpreise für lokal bezogene Produkte zu zahlen. Das zeigt, dass vielen Menschen die Herkunft ihrer Lebensmittel und der ökologische Fußabdruck, den sie hinterlassen, sehr wichtig sind. Dieser bewusste Genuss ist ein Motor für den Wandel.

Wachstum, das schmeckt: Ökonomie und Ökologie Hand in Hand

Die Zahlen sprechen eine klare Sprache: Der europäische Vertical-Farming-Markt steht vor einem explosionsartigen Wachstum. Laut Market Data Forecast wird er von 2,82 Milliarden US-Dollar im Jahr 2025 auf voraussichtlich 14,04 Milliarden US-Dollar bis 2033 anwachsen. Eine durchschnittliche jährliche Wachstumsrate von 22,2 Prozent ist ein deutliches Zeichen dafür, dass wir es hier nicht mit einem temporären Trend, sondern mit einem strukturellen Wandel zu tun haben.

Diese Expansion ist eine direkte Antwort auf die zunehmenden Herausforderungen unserer Zeit: die Intensivierung der Urbanisierung, die Häufung von Klimastörungen und die bereits erwähnte Anfälligkeit der globalen Lieferketten. Die Klimaziele und Ernährungssystempolitik der Europäischen Union schaffen dabei günstige Rahmenbedingungen für die Lokalisierung von landwirtschaftlicher Produktion. Sie reduzieren das politische Risiko für Investoren und fördern so die Entwicklung nachhaltiger Lebensmittelversorgungssysteme.

Unternehmen wie die Deutsche Nachhaltigkeit AG erkennen dieses Potenzial. Ihre fortgesetzte Portfolioerweiterung im Bereich Vertical Farming, beispielsweise

durch Investitionen wie greeny+, zeigt, dass hier nicht nur ökonomische Gewinne, sondern auch messbare positive Auswirkungen – sogenannte Impact-Ergebnisse – erzielt werden können, die im Einklang mit ihren Unternehmenszielen stehen. Es ist ein Investment in eine grünere, widerstandsfähigere Zukunft.

Die Vorteile auf einen Blick

- **Unvergleichliche Frische und kurze Wege:** Produkte, die quasi vor der Haustür wachsen, landen oft innerhalb weniger Stunden nach der Ernte auf dem Teller. Das bedeutet maximale Frische, intensiven Geschmack und den Erhalt wertvoller Nährstoffe.
- **Geringere Anfälligkeit für Störungen:** Lokale Produktion macht uns unabhängiger von globalen Lieferketten, die anfällig für Krisen sind. So ist die Versorgungssicherheit unserer Städte auch in turbulenten Zeiten gewährleistet.
- **Ressourcenschonung:** Vertical Farming ermöglicht den Anbau auf kleiner Fläche und oft mit deutlich weniger Wasser als in der traditionellen Landwirtschaft. Moderne Systeme nutzen Wasser im Kreislauf und minimieren so den Verbrauch.
- **Reduzierter ökologischer Fußabdruck:** Durch den Wegfall langer Transportwege sinken die CO₂-Emissionen erheblich. Zudem kann der Einsatz von Pestiziden und Herbiziden in kontrollierten Umgebungen stark reduziert oder ganz vermieden werden.
- **Ganzjähriger Anbau:** Unabhängig von Wetterbedingungen und Jahreszeiten können Vertical Farms ganzjährig frische Erzeugnisse liefern, was die Planungssicherheit erhöht und die Abhängigkeit von saisonalen Produkten reduziert.

Was bedeutet das für unseren Genuss?

Für uns als Menschen, denen nachhaltige und gesunde Ernährung am Herzen liegt, eröffnet Vertical Farming

ganz neue Dimensionen des Genusses. Stellen Sie sich vor, Sie kaufen auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt um die Ecke Salat, Kräuter oder vielleicht sogar Beeren, von denen Sie genau wissen, dass sie wenige Kilometer entfernt unter optimalen Bedingungen und ohne lange Transportwege geerntet wurden. Das ist nicht nur ein gutes Gefühl, sondern auch ein Garant für unvergleichlichen Geschmack und Vitalität.

Die Bereitschaft, einen fairen Preis für solche lokal und nachhaltig produzierten Lebensmittel zu zahlen, ist ein starkes Signal an die Produzenten und Investoren. Es zeigt, dass wir den Wert von Qualität, Frische und ökologischer Verantwortung anerkennen. Dieser bewusste Konsum treibt die Entwicklung voran und ermöglicht es, dass „Genuss wirkt!“ – im besten Sinne des Wortes.

Vertical Farming bietet nicht nur gesündere Optionen, sondern stärkt auch unsere Verbindung zu dem, was wir essen. Es lässt uns wieder stärker begreifen, woher unsere Nahrung kommt und welche Mühe und Innovation in ihrem Anbau steckt. Es ist ein Fest für die Sinne und ein Fest für unsere Zukunft.

Ein Fazit: Die Zukunft blüht in der Vertikalen

Vertical Farming ist weit mehr als nur eine landwirtschaftliche Methode; es ist eine Vision für eine nachhaltigere, widerstandsfähigere und genussvollere Zukunft. Es ermöglicht unseren Städten, zu grünen Oasen der Lebensmittelproduktion zu werden, stärkt die lokale Wirtschaft und bietet uns allen die Möglichkeit, bewusster und gesünder zu leben.

Diese grüne Revolution in der Stadt ist ein wertvoller Beitrag zu einem Ernährungssystem, das den Herausforderungen unserer Zeit gewachsen ist und gleichzeitig den höchsten Ansprüchen an Qualität und Geschmack gerecht wird. Die Zukunft des Genusses wächst bereits – in vertikalen Gärten, die unsere Städte neu definieren.

QUELLE : <https://www.hamburg040.com/business/2026/deutsche-nachhaltigkeit-ag-ueber-vertical-farming-als-zukunft-der-landwirtschaft/80982>

Das stille Gold des Bodens: Wie smartes Wassermanagement unsere Zukunft sichert

Der Klimawandel verändert die Verfügbarkeit von Wasser in Deutschland grundlegend. Kommunen setzen auf intelligentes Wassermanagement, um Dürren zu begegnen und die Lebensgrundlagen zu sichern. Erfahren Sie, wie dies unsere Lebensmittelproduktion und Ökosysteme schützt.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 2. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



Wasser – das ist weit mehr als nur ein Durstlöscher. Es ist das stille Herzstück allen Lebens, der unsichtbare Architekt, der unsere Felder speist, unsere Landschaften formt und letztlich den Genuss auf unseren Tellern erst möglich macht. Doch dieses kostbare Element, das wir oft für selbstverständlich halten, gerät zunehmend unter Druck.

Die Klimakrise bringt neue Herausforderungen mit sich, die unser Verhältnis zu Wasser grundlegend verändern. Extreme Wetterereignisse und sich verschiebende Niederschlagsmuster bedrohen die Verfügbarkeit dieses Lebenselixiers, auch hier bei uns in Deutschland. Doch es gibt Hoffnung: Mit intelligenten Ansätzen im Wassermanagement finden Kommunen und Landwirte Wege, uns-

ere Zukunft zu sichern – für Mensch, Natur und unsere genussvolle Ernährung.

Warum das kostbare Nass knapper wird: Ein Blick hinter die Kulissen der Dürre

Deutschland gilt im langjährigen Mittel nicht als wasserarmes Land. Die Bilder von Seen und Flüssen, die unsere Landschaften prägen, scheinen das zu bestätigen. Doch die aktuelle Realität, befeuert durch den Klimawandel, zeichnet ein anderes Bild. Es geht nicht primär um die absolute Menge an Wasser, die unser Land erreicht, sondern um deren **Verfügbarkeit**: Wann, wo und in welcher Qualität es zur Verfügung steht, wird zu einer immer größeren Herausforderung.

Der Klimawandel verschiebt die bewährten Niederschlagsmuster. Wo früher verlässliche Regenzeiten waren, erleben wir nun oft entweder sintflutartige Güsse, die der Boden kaum aufnehmen kann und zu Überschwemmungen führen, oder aber lange Perioden der Trockenheit. Diese erhöhte Variabilität von Abflussregimen und die Häufung hydrologischer Extremereignisse wie Dürren und Fluten stellen Landwirtschaft, die Siedlungswasserwirtschaft, unsere Ökosysteme und damit auch die kommunale Daseinsvorsorge vor immense Probleme.

Eine der entscheidendsten Kenngrößen, um diese Entwicklungen einzuordnen, ist die **Bodenfeuchte**. Sie ist der Dreh- und Angelpunkt für das Gedeihen unserer Pflanzen, die Regeneration des Grundwassers und die Stabilität intakter Ökosysteme. Ist der Boden trocken, leiden die Erträge, die Natur lechzt und unsere Nahrungskette spürt die Auswirkungen direkt – von weniger saftigem Gemüse bis zu geringeren Ernten, die die regionale Versorgung beeinträchtigen können.

Ein Blick auf den Dürremonitor Deutschland des Helmholtz-Zentrums für Umweltforschung zeigt die Dramatik dieser Entwicklung: Für Juli 2025 wurden in weiten Tei-

len Deutschlands signifikante negative Abweichungen von den langjährigen Mittelwerten der Bodenfeuchte ausgewiesen. Im Oberboden bis 25 cm Tiefe zeigte sich verbreitet Trockenheit und Dürre; im Gesamtboden bis 1,8 m Tiefe wurde nahezu flächendeckend Dürre angezeigt. Dies ist ein eindringlicher Weckruf für unser Land und ein klares Signal, dass wir handeln müssen, um die Lebensgrundlagen für unsere Landwirtschaft und damit auch für unsere gesunde und nachhaltige Ernährung zu sichern.

Vom Problem zur Lösung: Wie Kommunen das Wassermanagement neu denken

Wassermanagement neu denken

Angesichts dieser Entwicklungen ist es von größter Bedeutung, dass wir nicht nur auf Dürren reagieren, sondern proaktiv agieren und unsere Wasserressourcen intelligenter verwalten. Hier kommen Kommunen ins Spiel, die eine Schlüsselrolle beim Schutz unserer lokalen Wasserhaushalte spielen. Das Stichwort lautet: **Smartes Wassermanagement**.

Dieser holistische Ansatz, der als Integriertes Wasserressourcen-Management bekannt ist, betrachtet Wasser nicht isoliert, sondern als Teil eines komplexen Systems. Er berücksichtigt alle Aspekte – von der Wasserversorgung über die Abwasserentsorgung bis hin zum Hochwasserschutz und der Bewässerung in der Landwirtschaft. Das Ziel ist es, Wasser effizient, nachhaltig und gerecht zu nutzen und gleichzeitig Ökosysteme zu schützen.

Ein bemerkenswertes Beispiel für solch einen smarten Ansatz findet sich im Landkreis Diepholz, wo man auf **'Wasserrückhalt: Gesteuerte Drainage in der Landwirtschaft'** setzt. Doch was bedeutet das konkret? Statt Wasser nach Starkregenereignissen, die der Boden oft nicht schnell genug aufnehmen kann, einfach abfließen zu lassen, ermöglichen gesteuerte Drainagesysteme den Landwirten, den Wasserstand in ihren Böden aktiv zu regulieren. Das hat enorme Vorteile:

- Speicherung von Wasser im Boden für Trockenperioden, wodurch die Pflanzen länger mit Feuchtigkeit versorgt werden.
- Verbesserung der Bodenfeuchte und somit höhere Ertragsstabilität und Qualität der landwirtschaftlichen Produkte.
- Reduzierung des Nährstoffaustrags in Gewässer, da das Wasser nicht einfach abfließt und dabei wertvolle Mineralien mitnimmt.
- Besserer Schutz vor Bodenerosion, insbesondere bei starken Regenfällen, da der Boden widerstandsfähiger bleibt.

Diese Technik demonstriert eindrucksvoll, wie Landwirtschaft nicht nur auf die Dürre reagieren, sondern aktiv zur Wassersicherheit beitragen kann – ein Gewinn für die Natur und die Qualität unserer regionalen Produkte, die uns so am Herzen liegt.

Weitblick und Zusammenarbeit: Strategien für eine wasserresiliente Zukunft

Solch lokale Initiativen sind essenziell, doch um die Herausforderungen des Klimawandels nachhaltig zu meistern, bedarf es eines breiteren Rahmens und einer engen Zusammenarbeit über alle Ebenen hinweg. Sowohl auf nationaler als auch auf europäischer Ebene werden Strategien entwickelt, die darauf abzielen, unsere Wasserversorgungssicherheit zu stärken.

Die Bundesregierung hat mit der Nationalen Wasserstrategie (2023) einen Fahrplan vorgelegt, um unsere Wasserressourcen zukunftsfest zu machen. Auch die Europäische Kommission hat im Juni 2025 eine neue Strategie für größere Wasserversorgungssicherheit für Mensch, Wirtschaft und Umwelt publiziert. Diese strategischen Weichenstellungen sind von größter Bedeutung,

denn sie schaffen den Rahmen und die Anreize für innovative Projekte und gemeinschaftliches Handeln. Sie fördern den Austausch von Best Practices und die Entwicklung von Technologien, die uns helfen, Wasser effizienter zu nutzen und zu schützen.

Forschungsprojekte wie WATERGRID und RESILIO ergänzen diese Bemühungen, indem sie neue Technologien und Methoden für ein effizienteres Wassermanagement entwickeln und erproben. Es ist die Summe all dieser Anstrengungen – von der lokalen Umsetzung durch engagierte Landwirte und Kommunen bis zur übergeordneten nationalen und europäischen Strategie –, die den Weg in eine wasserresiliente Zukunft ebnet, in der Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können.

Fazit: Jeder Tropfen zählt – für Genuss und eine gesunde Umwelt

Das Thema Wassermanagement mag auf den ersten Blick technisch erscheinen, doch es berührt das Herzstück unserer Lebensqualität und unserer nachhaltigen Ernährung. Es geht um die Frische unserer Lebensmittel, die Schönheit unserer Landschaften und die Widerstandsfähigkeit unserer Ökosysteme.

Wenn wir die Herausforderungen des Klimawandels ernst nehmen und die Chancen smarter Lösungen ergreifen, können wir sicherstellen, dass unsere Böden fruchtbar bleiben, unsere regionalen Produkte gedeihen und der Genuss auf unseren Tellern nicht zur Seltenheit wird. Jeder Tropfen Wasser, der bewusst genutzt, gespeichert und geschützt wird, ist eine Investition in unsere Zukunft, in die Vitalität unserer Natur und in die Freude an einem gesunden, nachhaltigen Leben. Lasst uns gemeinsam dieses kostbare Gut wertschätzen und achtsam damit umgehen – für uns und kommende Generationen, damit der Genuss niemals versiegt.

QUELLE : <https://aconium.eu/smarteres-wassermanagement-wie-kommunen-dem-klimawandel-und-zunehmender-duerre-begegnen-koennen>

Die Zukunft unter unseren Füßen: Wie regenerative Landwirtschaft Europas Felder vitalisiert

Die EU Soil Carbon Corp. fördert in ganz Europa Landwirte, die auf regenerative Praktiken umstellen. Sie verbindet Klimafinanzierung mit bodenschonenden Methoden. Das Ziel ist eine nachhaltige Transformation der europäischen Agrarlandschaft.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. September 2026 · 5 Min. Lesezeit



Die Art und Weise, wie wir unsere Lebensmittel anbauen, hat einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Gesundheit, unsere Umwelt und unser Klima. Eine Bewegung, die leise, aber machtvoll unter der Oberfläche unserer Felder wächst, ist die regenerative Landwirtschaft. Sie verspricht, nicht nur die Erde zu schützen, sondern sie aktiv zu heilen und damit die Grundlage für eine genussvolle und nachhaltige Zukunft zu legen.

Was bedeutet regenerative Landwirtschaft und warum ist sie so entscheidend?

Regenerative Landwirtschaft ist weit mehr als nur ein Trend – sie ist eine Philosophie und ein Bündel von Praktiken, die darauf abzielen, die Gesundheit und Vitalität

des Bodens wiederherzustellen und zu verbessern. Im Gegensatz zu konventionellen Methoden, die oft auf Kosten des Bodens gehen, konzentriert sich die regenerative Herangehensweise darauf, ein lebendiges Ökosystem unter unseren Füßen zu fördern. Dies hat weitreichende positive Effekte: Ein gesunder Boden kann Wasser besser speichern, ist widerstandsfähiger gegen Erosion und beherbergt eine erstaunliche Vielfalt an Mikroorganismen, die für die Nährstoffkreisläufe unerlässlich sind. Letztlich bedeutet dies nährstoffreichere Lebensmittel und eine robustere Natur, die uns allen zugutekommt.

Ein zentraler Aspekt der regenerativen Landwirtschaft ist ihre Rolle im Kampf gegen den Klimawandel. Gesunde Böden sind wahre Kohlenstoffspeicher. Sie können riesige Mengen Kohlenstoff aus der Atmosphäre binden und langfristig speichern, was direkt zur Reduzierung von Treibhausgasen beiträgt. Es geht darum, Landwirtschaft von einem Teil des Problems zu einem entscheidenden Teil der Lösung zu machen, indem wir die natürliche Fähigkeit der Erde nutzen, sich selbst zu regenerieren und gleichzeitig unser Klima zu schützen.

Wie finanzielle Unterstützung den Wandel auf Europas Feldern beschleunigt

Der Übergang zu regenerativen Anbaumethoden erfordert Investitionen und Mut von den Landwirten. Hier kommt die EU Soil Carbon Corp. ins Spiel, ein entscheidender Akteur, der darauf abzielt, diese Transformation in ganz Europa zu ermöglichen. Ihre Gründung war eine direkte Antwort auf die Notwendigkeit, Klimafinanzierung dorthin zu lenken, wo sie am dringendsten benötigt wird: auf die Felder und in die Hände der Landwirte. Im Grunde genommen verbindet die EU Soil Carbon Corp. die globale Notwendigkeit des Klimaschutzes mit der lokalen Expertise und dem Engagement der Bauern.

Die Mission der EU Soil Carbon Corp. ist es, den Übergang zur regenerativen Landwirtschaft durch finanzielle und technische Unterstützung zu beschleunigen. Sie

nutzt innovative Kohlenstofffinanzierungsmechanismen, um Landwirten die Mittel an die Hand zu geben, die sie für die Umstellung ihrer Praktiken benötigen. Diese Mechanismen sind darauf ausgelegt, einen realen, überprüfbaren Einfluss zu schaffen, der sich nahtlos in Europas Klima- und Nachhaltigkeitsziele einfügt. Es ist ein Investment in die Zukunft unseres Planeten, das direkt von der Arbeit der Landwirte getragen wird.

Um diese Unterstützung effektiv zu gestalten, arbeitet die EU Soil Carbon Corp. eng mit Partnern wie InSoil zusammen. Diese Partnerschaften stellen sicher, dass die Landwirte nicht nur finanzielle Mittel erhalten, sondern auch das notwendige Fachwissen und die praktische Unterstützung direkt vor Ort. Es geht nicht nur darum, Geld zu überweisen, sondern ein Netzwerk des Wissens und der Erfahrung aufzubauen, das den Landwirten hilft, die neuen Methoden erfolgreich zu implementieren und die Vorteile für ihre Böden und ihre Betriebe voll auszuschöpfen.

Praktische Wege zu einer blühenden Erde: Konkrete Methoden der regenerativen Landwirtschaft

Doch welche konkreten Schritte unternehmen Landwirte, die sich für regenerative Methoden entscheiden? Es sind oft alte Weisheiten, die mit modernem Wissen kombiniert werden, um das Beste für den Boden herauszuholen. Diese Praktiken sind darauf ausgelegt, das Bodenleben zu nähren, seine Struktur zu verbessern und seine Fähigkeit zur Kohlenstoffspeicherung zu maximieren. Sie erfordern sorgfältige Planung und ein tiefes Verständnis des jeweiligen Ökosystems.

- **Reduzierte Bodenbearbeitung (Minimal- oder Direktsaat):** Statt den Boden tief zu pflügen und damit die Bodenschichten zu stören und Kohlenstoff freizusetzen, wird der Boden so wenig wie möglich bearbeitet. Dies schützt die Bodenstruktur, erhält das Bodenleben und verringert Erosion.

- **Zwischenfrüchte:** Zwischen den Hauptkulturen werden Pflanzen wie Klee, Senf oder Leguminosen angebaut. Diese „grünen Teppiche“ bedecken den Boden, verhindern Erosion, unterdrücken Unkraut, verbessern die Bodenstruktur durch ihre Wurzeln und reichern den Boden mit organischem Material und Stickstoff an.
- **Vielfältige Fruchtfolgen:** Statt Monokulturen werden verschiedene Pflanzenarten nacheinander angebaut. Dies unterbricht Krankheits- und Schädlingszyklen, fördert die Bodengesundheit und trägt zu einer ausgewogenen Nährstoffversorgung bei.
- **Organische Düngemittel und Bodenverbesserer:** Der Einsatz von Kompost, Mist oder anderen organischen Materialien anstelle synthetischer Dünger nährt das Bodenleben direkt und verbessert langfristig die Bodenstruktur und -fruchtbarkeit. Diese Methoden sind nicht nur gut für den Planeten, sondern oft auch langfristig wirtschaftlicher für die Betriebe, da sie den Bedarf an externen Inputs reduzieren und die Resilienz gegenüber Wetterextremen erhöhen. Es ist ein Win-Win für Landwirtschaft und Umwelt.

Ein europäisches Bündnis für Klima und Genuss: Der größere Rahmen

Die Bestrebungen der EU Soil Carbon Corp. sind eng in die umfassenderen Ziele und politischen Rahmenbedingungen Europas eingebettet. Die Projekte sind darauf ausgelegt, den aufkommenden EU-Politiken zu entsprechen, darunter die Initiativen zu Kohlenstoffentnahmen und Kohlenstofflandwirtschaft (Carbon Removals and

Carbon Farming, CRCF) sowie die Richtlinie über grüne Aussagen (Green Claims Directive). Dies stellt sicher, dass jede Gutschrift, die durch diese Projekte entsteht, mehr ist als nur ein Ausgleich – sie ist ein konkreter Schritt hin zu Europas Netto-Null-Ambition.

Diese politische Verankerung unterstreicht die Bedeutung der regenerativen Landwirtschaft als strategisches Werkzeug im Kampf gegen den Klimawandel und für die Förderung der Biodiversität. Es zeigt, dass die Vision von gesunden Böden und einer nachhaltigen Ernährung nicht nur auf individueller Ebene, sondern auch auf kontinentaler Ebene getragen wird. Für uns Konsumenten bedeutet dies die Gewissheit, dass die Produkte aus solchen Betrieben nicht nur gut schmecken, sondern auch einen echten Beitrag zu einer lebenswerten Zukunft leisten.

Unser Boden – Unser Erbe, Unsere Zukunft

Die regenerative Landwirtschaft, wie sie von der EU Soil Carbon Corp. und engagierten Landwirten in ganz Europa vorangetrieben wird, ist eine Geschichte der Hoffnung und des Handelns. Sie erinnert uns daran, dass der Boden unter unseren Füßen nicht nur die Grundlage unserer Nahrung ist, sondern ein lebendiges, atmendes System, das wir hegen und pflegen müssen. Indem wir die Gesundheit unserer Böden wiederherstellen, investieren wir in eine Zukunft, in der unser Essen nährstoffreicher, unsere Umwelt widerstandsfähiger und unser Planet gesünder ist. Es ist eine genussvolle Reise zurück zu den Wurzeln, die uns alle nährt und stärkt.

QUELLE : <https://key-carbon.com/our-businesses/regenerative-agriculture>

Unser Teller für ein starkes Europa: Wie ganzheitliche Gesundheit durch bewussten Genuss gedeiht

Ein europäisches Forschungsprogramm widmet sich der Stärkung der psychischen und öffentlichen Gesundheit. Es unterstützt Innovationen in verschiedenen Gesundheitsbereichen. Dies betont die umfassende Bedeutung unseres Wohlbefindens.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 3. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der das Bewusstsein für die komplexen Zusammenhänge unseres Wohlbefindens wächst, rückt ein wichtiges europäisches Forschungsprogramm unsere Gesundheit in den Fokus. Es betont nicht nur die physische, sondern auch die psychische und umweltbezogene Dimension unseres Daseins. Für uns, die wir Wert auf nachhaltige und gesunde Ernährung legen, bietet dies eine inspirierende Perspektive, wie unser täglicher

Genuss einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere persönliche und die kollektive Gesundheit haben kann.

Was bedeutet „ganzheitliche Gesundheit“ im 21. Jahrhundert?

Die Tage, in denen Gesundheit primär als die Abwesenheit von Krankheit verstanden wurde, sind gezählt.

Heute erkennen wir, dass wahres Wohlbefinden ein fein verwobenes Geflecht aus körperlicher, mentaler, emotionaler und sogar sozialer Harmonie ist. Das erwähnte europäische Programm, das Forschung und Innovation in den Bereichen psychische Gesundheit, öffentliche und Umweltgesundheit sowie Psychologie unterstützt, spiegelt genau dieses moderne Verständnis wider. Es ist ein klares Statement dafür, dass wir unseren Blick weiten müssen, um die komplexen Wechselwirkungen zu erfassen, die unser Leben beeinflussen. Eine gesunde Umwelt beispielsweise, die uns mit sauberer Luft, frischem Wasser und nahrhaften Lebensmitteln versorgt, ist die Grundlage für öffentliche Gesundheit und hat direkte Auswirkungen auf unser mentales Gleichgewicht. Umgekehrt können stressige Lebensumstände oder psychische Belastungen unsere Ernährungsweisen beeinflussen und sich so auf den Körper auswirken. Dieses vernetzte Denken ist der Schlüssel, um die Herausforderungen unserer Zeit wirklich zu verstehen und nachhaltige Lösungen zu entwickeln, die dem Menschen in seiner Gesamtheit gerecht werden.

Wie unser Essen die Seele nährt: Die Brücke zwischen Ernährung und Psyche

Längst wissen wir, dass der Teller weit mehr ist als nur eine Quelle von Energie. Unsere Nahrung ist ein mächtiger Faktor für unser seelisches Wohlbefinden, ein wahrer Seelentröster und Stärker zugleich. Wenn das europäische Forschungsprogramm einen Schwerpunkt auf die psychische Gesundheit und Psychologie legt, bestätigt es, was viele von uns intuitiv spüren: Der Zusammenhang zwischen dem, was wir essen, und wie wir uns fühlen, ist tiefgreifend. Die Wissenschaft spricht hier von der sogenannten **Darm-Hirn-Achse**, einer direkten Kommunikationslinie zwischen unserem Verdauungssystem und dem Gehirn. Unser Darm beherbergt Billionen von Mikroorganismen, das sogenannte Mikrobiom, das eine entscheidende Rolle bei der Produktion von Neurotransmittern wie Serotonin – dem „Glückshormon“ – spielt. Eine vielfältige, ballaststoffreiche Ernährung, reich an fri-

ischem Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und fermentierten Lebensmitteln, kann dieses Mikrobiom positiv beeinflussen und somit zur Stabilität unserer Stimmung beitragen.

Doch es geht nicht nur um biochemische Prozesse. Der Akt des Essens selbst kann eine Quelle tiefen Genusses und Achtsamkeit sein. Das bewusste Auswählen regionaler, saisonaler Produkte, das liebevolle Zubereiten einer Mahlzeit und das Teilen dieser Momente mit geliebten Menschen – all das sind Rituale, die unsere Seele nähren und das Gefühl von Zugehörigkeit und Freude stärken. Wer sich für nachhaltige Lebensmittel entscheidet, erlebt zudem die Befriedigung, einen positiven Beitrag für die Umwelt zu leisten, was wiederum das Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Wohlbefindens steigern kann. Es ist ein Kreislauf des Guten, der im Kleinen beginnt und Großes bewirkt.

Der Teller als Spiegel unserer Umwelt: Nachhaltigkeit und öffentliche Gesundheit

Die Betrachtung von Umweltgesundheit als integralen Bestandteil der allgemeinen Gesundheit ist ein weiteres Kernanliegen des europäischen Forschungsprogramms, das für Menschen, denen nachhaltige Ernährung wichtig ist, von besonderer Relevanz ist. Denn unser Teller spiegelt nicht nur unsere persönlichen Vorlieben wider, sondern auch den Zustand des Planeten, auf dem wir leben. Jede Entscheidung, die wir beim Einkaufen treffen – ob wir uns für Bio-Produkte entscheiden, regionale Erzeuger unterstützen oder den Konsum von tierischen Produkten überdenken – hat direkte Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Eine gesunde Umwelt ist die unabdingbare Voraussetzung für eine gesunde Gesellschaft. Luft- und Wasserqualität, Bodengesundheit und Artenvielfalt beeinflussen direkt die Qualität unserer Lebensmittel und somit unsere öffentliche Gesundheit. Wenn Böden durch Pestizide ausgelaugt oder Gewässer durch industrielle Abfälle verschmutzt werden, leidet nicht nur die Natur, sondern

letztlich auch der Mensch. Ein stärkeres Bewusstsein für diese Zusammenhänge führt zu einer proaktiveren Haltung, um sowohl die Umwelt zu schützen als auch die menschliche Gesundheit zu fördern.

Maßnahmen, die die Umweltgesundheit verbessern, wirken sich positiv auf das gesamte Ökosystem Mensch aus:

- **Förderung lokaler Kreisläufe:** Stärkt regionale Wirtschaften, reduziert Transportwege und Emissionen, fördert frische, nährstoffreiche Lebensmittel.
- **Schutz der Artenvielfalt:** Essentiell für stabile Ökosysteme, die wiederum die Grundlage für eine vielfältige und widerstandsfähige Landwirtschaft bilden.
- **Reduzierung von Lebensmittelverschwendung:** Schont Ressourcen, minimiert Mülldeponien und verringert unnötige Emissionen.
- **Nachhaltige Landwirtschaft:** Setzt auf Bodengesundheit, weniger Chemikalien und artgerechte Tierhaltung, was sich direkt in saubereren Produkten und einer gesünderen Umwelt niederschlägt.

Diese Synergien sind es, die uns ermutigen, bewusste Entscheidungen zu treffen und Teil einer größeren Bewegung zu sein, die das Wohl von Mensch und Natur gleichermaßen im Blick hat.

Europa als Impulsgeber: Warum Forschung für unsere Zukunft zählt

Die Unterstützung von Forschung und Innovation, wie sie das europäische Programm leistet, ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit für unsere Zukunft. Sie ist der Motor, der uns befähigt, die komplexen Herausforderungen der psychischen, öffentlichen und Umweltgesundheit nicht nur zu verstehen, sondern auch wirksame

Lösungen zu entwickeln. Durch gezielte Studien können wir beispielsweise genauere Erkenntnisse darüber gewinnen, welche Ernährungsweisen spezifische psychische Zustände beeinflussen oder wie sich bestimmte Umweltfaktoren auf die Prävalenz chronischer Krankheiten auswirken.

Die Ergebnisse dieser Forschung sind die Grundlage für evidenzbasierte Politikgestaltung, für innovative präventive Maßnahmen und für die Entwicklung neuer Therapien. Sie ermöglichen es uns, fundierte Empfehlungen an die Bevölkerung weiterzugeben und Bewusstsein für gesündere Lebensweisen zu schaffen. Für "Genuss wirkt!" und unsere Leserschaft bedeutet dies Zugang zu verlässlichen Informationen, die uns dabei helfen, noch bewusster und genussvoller Entscheidungen für unsere eigene Gesundheit und die unseres Planeten zu treffen. Europa agiert hier als Vorreiter, indem es die Wissenschaft mobilisiert, um eine gesündere und widerstandsfähigere Gesellschaft für alle zu gestalten.

Ein genussvoller Weg zu mehr Wohlbefinden für alle

Die Erkenntnisse, die aus Programmen wie dem europäischen Forschungsprogramm erwachsen, untermauern eine grundlegende Wahrheit: Unser Wohlbefinden ist untrennbar mit dem Wohl unserer Umwelt und unserer Mitmenschen verbunden. Jeder Bissen, den wir genießen, ist eine Gelegenheit, diese Verbindungen zu ehren und zu stärken. Indem wir uns für eine nachhaltige, bewusste und genussvolle Ernährung entscheiden, tragen wir nicht nur zu unserer eigenen psychischen und physischen Gesundheit bei, sondern auch aktiv zur Stärkung der öffentlichen und Umweltgesundheit in Europa und darüber hinaus. Es ist ein inspirierender Weg, der uns einlädt, mit Freude und Verantwortung am Aufbau einer gesünderen, widerstandsfähigeren Welt teilzuhaben – Teller für Teller, Tag für Tag.

QUELLE : <https://www.grantbite.com/de/funding/horizont-europa-foerderung-psychische-gesundheit>

Teller der Zukunft: Wie alternative Proteine unseren Genuss bereichern und die Welt verändern könnten

Die Suche nach nachhaltigen und nährstoffreichen Proteinquellen führt uns zu Algen, Pilzen und weiteren innovativen Lösungen. Dieser Artikel beleuchtet, wie diese Alternativen unsere Ernährung bereichern und welche Rolle sie für eine zukunftsfähige Lebensmittelproduktion spielen.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 2. Oktober 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Zeit, in der wir bewusster denn je auf unsere Ernährung und deren Auswirkungen auf unseren Planeten blicken, rücken alternative Proteine immer stärker in den Fokus. Sie versprechen nicht nur eine Antwort auf globale Herausforderungen der Lebensmittelversorgung, sondern bieten auch ein enormes Potenzial, unseren Speiseplan auf gesunde, vielfältige und genussvolle Weise zu bereichern. Lassen Sie uns gemeinsam einen

Blick auf diese spannenden Entwicklungen werfen, die das Potenzial haben, unsere Zukunft auf dem Teller neu zu definieren.

Was sind eigentlich alternative Proteine und warum sind sie so wichtig?

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, steht vor einem Wandel. Angesichts einer wachsenden Weltbevölkerung, begrenzter Ressourcen und dem Wunsch nach einer nachhaltigeren Lebensweise suchen Forschende und innovative Unternehmen weltweit nach Wegen, proteinreiche Lebensmittel zu produzieren, die sowohl umweltfreundlich als auch nahrhaft sind. Hier kommen alternative Proteine ins Spiel: Sie sind eine Sammelbezeichnung für eine Vielzahl von Eiweißquellen, die nicht aus der traditionellen Tierhaltung stammen. Ihr Versprechen ist groß: Sie können helfen, den ökologischen Fußabdruck unserer Ernährung zu reduzieren, die Artenvielfalt zu schützen und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte bieten.

Einer der am häufigsten genannten Vorteile dieser innovativen Proteinquellen ist ihr hervorragendes ernährungsphysiologisches Profil. Sie sind oft reich an essenziellen Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen und können somit eine wertvolle Ergänzung – oder sogar einen vollständigen Ersatz – für tierische Proteine darstellen. Dies macht sie zu einer gesunden und vorausschauenden Option für die Ernährung der Zukunft, die uns nicht nur gut tut, sondern auch den Planeten schont.

Algen & Pilze: Die heimlichen Stars auf unserem Speiseplan?

Während viele über die Proteine der Zukunft spekulieren, sind einige dieser Alternativen bereits fest in unserem Alltag verankert oder auf dem besten Weg dorthin. Zwei besonders vielversprechende Kandidaten sind Algen und Pilze, deren Potenzial weit über das hinausgeht, was wir gemeinhin von ihnen erwarten.

Algen: Meeresschätze mit Superkräften

Algen sind seit Langem ein fester Bestandteil vieler Küchen weltweit, insbesondere im asiatischen Raum. Wer Sushi liebt, kennt Nori-Blätter, die aus Algen gewonnen werden und dem japanischen Genuss seine charakteristische Umami-Note verleihen. Doch die Welt der Algen ist weit vielfältiger und faszinierender.

Mikroalgen wie Spirulina haben sich in Europa bereits einen Namen gemacht, oft als Nahrungsergänzungsmittel in grünen Smoothies oder als Pulver, das unsere Speisen mit seiner tiefgrünen Farbe und seinen wertvollen Inhaltsstoffen anreichert. Spirulina und andere Algenarten sind wahre Nährstoffbomben: Sie weisen einen beeindruckend hohen Kalziumgehalt auf, der sie zu einer potenziellen natürlichen Kalziumquelle für alltägliche Produkte wie Milchdrinks macht. Stellen Sie sich vor, wie einfach es wäre, unseren Kalziumbedarf zu decken, wenn unsere Lieblingsgetränke mit diesem Meereswunder angereichert wären – ein echter Gewinn für unsere Knochengesundheit und ein weiterer Schritt weg von synthetischen Zusätzen.

Mykoproteine: Die Power aus dem Reich der Pilze

Weniger bekannt, aber ebenso vielversprechend sind Mykoproteine, die aus Pilzen gewonnen und durch Fermentation erzeugt werden. Dieser Prozess ähnelt dem Brauen von Bier oder dem Backen von Brot und nutzt die natürliche Fähigkeit von Mikroorganismen, Nährstoffe umzuwandeln. Das Ergebnis sind Proteine, die eine beeindruckende Liste an Vorteilen mit sich bringen:

- **Reich an Ballaststoffen:** Mykoproteine sind eine ausgezeichnete Quelle für Ballaststoffe, die für eine gesunde Verdauung unerlässlich sind und uns ein langanhaltendes Sättigungsgefühl schenken können.
 - **Hoher Eiweißgehalt:** Sie liefern hochwertiges Eiweiß, das für den Aufbau und Erhalt von Muskeln sowie zahlreiche Stoffwechselfunktionen von großer Bedeutung ist.
 - **Förderung der Darmflora:** Die enthaltenen Ballaststoffe wirken präbiotisch und unterstützen so eine ausgewogene Darmflora, die wiederum eng mit unserem Immunsystem und unserem allgemeinen Wohlbefinden verbunden ist.
- Diese Eigenschaften machen Mykoproteine zu einer hervorragenden Basis für Fleischalternativen, die nicht nur geschmacklich überzeugen, sondern auch einen echten Mehrwert für unsere Gesundheit bieten.

Wissenschaft und Genuss: Wie Europa die Proteine der Zukunft fördert

Die immensen Stärken und das ungenutzte Potenzial alternativer Proteine sind der Wissenschaft und Politik nicht verborgen geblieben. Entsprechend haben die Investitionen in Forschung und Entwicklung für diese neuartigen Proteinquellen in der Europäischen Union bereits erheblich zugenommen. Diese Mittel fließen nicht nur in die reine Grundlagenforschung, sondern auch in die Kommerzialisierung und Skalierung von Prozessen, die die Zukunft der Lebensmittelproduktion maßgeblich prägen werden. Dazu zählt beispielsweise die zelluläre Landwirtschaft, die innovative Ansätze wie die mikrobielle Fermentation und die Entwicklung von kultiviertem Fleisch umfasst, um Proteine ohne den traditionellen Landverbrauch oder die Tierhaltung zu gewinnen.

Die EU-Algeninitiative: Eine Vision für Küsten und Klima

Ein besonders inspirierendes Beispiel für Europas Engagement ist die EU-Algeninitiative. Dieses ehrgeizige Vorhaben zielt darauf ab, die nachhaltige Produktion und Nutzung von Algen in ganz Europa zu steigern. Es geht nicht nur darum, neue Lebensmittelquellen zu erschließen, sondern eine ganze Industrie zu fördern, die weitreichende positive Effekte haben kann:

- **Schaffung neuer Arbeitsplätze:** In Küstenregionen und entlang der Wertschöpfungskette können sich neue berufliche Perspektiven ergeben.
- **Unterstützung der marinen Artenvielfalt:** Eine nachhaltige Algenzucht kann Ökosysteme stabilisieren und zum Schutz der Meere beitragen.
- **Nachhaltige Einkommensquelle:** Für Küstenbewohnerinnen und -bewohner bietet der Anbau und die Verarbeitung von Algen eine stabile und umweltfreundliche Erwerbsgrundlage. Die Algeninitiative ist ein klares Signal dafür, dass Europa die Potenziale des Meeres als nachhaltige Quelle

für Nahrung und Wirtschaftskraft erkannt hat und aktiv fördert.

Proteine mit Potenzial: Eine Frage der Gewohnheit und des Geschmacks?

Trotz all dieser vielversprechenden Entwicklungen gibt es auf dem Weg zu einer breiten Akzeptanz alternativer Proteine auch Herausforderungen. Ein oft diskutiertes Beispiel sind Insekten als Proteinquelle. Während sie in vielen asiatischen Ländern seit Jahrhunderten ein traditioneller und geschätzter Bestandteil der Esskultur sind, scheinen viele Menschen im europäischen Kulturkreis Schwierigkeiten damit zu haben, Insekten zu verzehren. Die aktuellen Debatten um die Zulassung von Würmern, Grillen oder Heuschrecken als Lebensmittel zeigen, dass hier noch Überzeugungsarbeit geleistet werden muss.

Doch ein Blick in die Geschichte unserer eigenen Esskultur und auf andere Regionen der Welt macht deutlich: Es ist oft eine Frage der Gewohnheit und der kulturellen Prägung, was wir als genießbar empfinden. Unser Geschmack und unsere Akzeptanz sind nicht in Stein gemeißelt, sondern entwickeln sich weiter. Was heute noch ungewohnt erscheint, könnte morgen eine selbstverständliche und geliebte Zutat auf unserem Teller sein, so wie es einst bei Tomaten oder Kartoffeln der Fall war.

Ein Blick in die Zukunft: Genuss ohne Reue

Die Welt der alternativen Proteine ist ein faszinierendes Feld voller Innovation und Potenzial. Von den Tiefen der Ozeane bis zu den kleinsten Mikroorganismen – die Natur bietet uns unzählige Möglichkeiten, unsere Ernährung nachhaltiger, gesünder und vielfältiger zu gestalten. Algen und Mykoproteine sind nur zwei Beispiele dafür, wie wir unseren Genuss bereichern und gleichzeitig Verantwortung für unseren Planeten übernehmen können.

Es ist eine spannende Reise, auf der wir uns befinden – eine Reise hin zu einem bewussteren Essen, das nicht nur unseren Gaumen erfreut, sondern auch die Umwelt schonert. Als Ernährungsjournalist von "Genuss wirkt!" bin

ich überzeugt, dass wir diesen Weg mit Neugier und Offenheit beschreiten sollten, um die kulinarischen Möglichkeiten der Zukunft in vollen Zügen zu genießen.

QUELLE : <https://www.krones.com/de/unternehmen/presse/magazine/trend/alternative-proteine-die-ernaehrung-der-zukunft.php>

Die innere Uhr als Kompass für Genuss und Gesundheit: Chrononutrition erklärt

Die Chrononutrition erforscht, wie der Zeitpunkt unserer Mahlzeiten unsere Gesundheit beeinflusst. Aktuelle Studien untermauern alte Weisheiten über den Essrhythmus. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Ernährung im Einklang mit Ihrer inneren Uhr gestalten können.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 1. Oktober 2026 · 5 Min. Lesezeit



Haben Sie sich jemals gefragt, ob es nicht nur darauf ankommt, *was* wir essen, sondern auch *wann* wir es zu uns nehmen? Die Chrononutrition, das bewusste Anpassen unserer Essgewohnheiten an den natürlichen Rhythmus unseres Körpers, erfährt durch die moderne Wissenschaft eine faszinierende Wiederentdeckung. Sie verspricht nicht nur mehr Wohlbefinden, sondern ist ein

echter Schlüssel zu nachhaltiger Gesundheit und bewusstem Genuss.

Die Chrononutrition: Wenn der innere Takt unsere Teller bestimmt

Die Chrononutrition ist ein relativ junges, aber ungemein vielversprechendes Forschungsgebiet der Ernährungswissenschaft. Im Kern geht es darum zu verstehen, welchen Einfluss die Tageszeit auf die Aufnahme, Verwertung und den Abbau unserer Hauptnährstoffe ausübt. Lange stand die Zusammensetzung unserer Nahrung im Fokus, doch neueste Erkenntnisse zeigen: Der Zeitpunkt, zu dem wir essen, ist mindestens genauso bedeutsam. Unser Körper führt in verschiedenen Phasen des Tages unterschiedliche „Software-Programme“ für Verdauung und Stoffwechsel aus.

Die Forschung deutet darauf hin, dass unser Stoffwechsel morgens und mittags am aktivsten arbeitet, während er gegen Abend zur Ruhe kommt. Essen wir entgegen diesem Rhythmus, kann das unsere Organe belasten und den Stoffwechsel aus dem Takt bringen. Gerade im Hinblick auf die Entwicklung von Volkskrankheiten wie Übergewicht und Typ-2-Diabetes scheint die Anpassung an unsere circadianen Abläufe, an unsere innere Uhr, eine entscheidende Stellschraube zu sein. Ein genussvoller, achtsamer Umgang mit unserem Essenszeitpunkt wird so zu einem wichtigen Präventionswerkzeug.

Frühstücken wie ein Kaiser: Eine Weisheit mit wissenschaftlicher Untermauerung

Wer kennt sie nicht, die alte Bauernregel: „Frühstücke wie ein Kaiser, esse mittags wie ein König und abends wie ein Bettler.“ Was Generationen vor uns intuitiv wussten, wird heute durch umfassende Studien der Chrononutrition bestätigt. Morgens ist unser Körper am besten darauf vorbereitet, Energie aufzunehmen und zu verarbeiten. Nach nächtlicher Fastenperiode lechzt er förmlich nach Nährstoffen, um den Tag kraftvoll zu beginnen. Eine ausgiebige, nährstoffreiche Mahlzeit am Morgen liefert die notwendige Grundlage für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Mittags, zur Zeit unserer höchsten Aktivität, darf es ebenfalls eine ausgewogene und sättigende Mahlzeit sein. Sie füllt die Speicher auf und sorgt für Energie ohne

Leistungseinbruch. Doch gegen Abend hin ändert sich der Rhythmus. Unser Stoffwechsel schaltet langsam in den Ruhemodus, bereitet sich auf die Nacht vor. Eine üppige Mahlzeit kurz vor dem Schlafengehen ist dann wie ein schwerer Rucksack, den wir unserem Verdauungssystem aufladen, wenn es eigentlich herunterfahren sollte. Dies kann Schlafqualität beeinträchtigen, langfristig zur Einlagerung von Fett beitragen und den Körper übermäßig beanspruchen.

Ihr persönliches Zeitfenster für Genuss und Gesundheit

Neben der Verteilung der Mahlzeiten über den Tag gibt es einen weiteren fundamentalen Aspekt der Chrononutrition: die Begrenzung des Zeitfensters, in dem wir Nahrung zu uns nehmen. Die Forschung legt nahe, dass es für unsere Gesundheit von Vorteil ist, das Essensfenster auf maximal zwölf Stunden zu beschränken. Das bedeutet, wenn Sie um 8 Uhr frühstücken, sollte Ihre letzte Mahlzeit spätestens um 20 Uhr eingenommen werden. Idealerweise liegen sogar einige Stunden zwischen der letzten Mahlzeit und dem Zubettgehen.

Warum ist das so wichtig? Indem wir unserem Verdauungssystem eine längere Pause gönnen, ermöglichen wir ihm, sich zu regenerieren und wichtige Reparaturprozesse im Körper anzustoßen. Diese nächtliche Fastenphase ist entscheidend für die Optimierung des Stoffwechsels und die Aufrechterhaltung unserer inneren Balance. Es geht nicht darum, auf Genuss zu verzichten, sondern ihn bewusster und gezielter zu erleben, im Einklang mit dem, was unser Körper wirklich braucht. Hier sind einige Faustregeln für den Start:

- **Morgens:** Beginnen Sie den Tag wie ein Kaiser mit einer vollwertigen, nährstoffreichen Mahlzeit.
- **Mittags:** Eine ausgewogene Mahlzeit, die Sie mit nachhaltiger Energie versorgt.
- **Abends:** Wählen Sie leichte, gut verdauliche Speisen, die den Körper nicht unnötig belasten.
- **Ihr Essensfenster:** Versuchen Sie, Ihre gesamte Nahrungsaufnahme innerhalb von 10 bis 12 Stunden

zu halten.

- **Letzte Mahlzeit:** Planen Sie diese idealerweise 2-4 Stunden vor dem Schlafengehen ein.

Dieser achtsame Umgang mit den Mahlzeiten kann das Risiko für ernährungsbedingte Erkrankungen signifikant senken und Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern.

Wenn der innere Takt aus dem Ruder läuft: Die weitreichenden Folgen

Das Ignorieren unserer inneren Uhr kann weitreichende Konsequenzen haben. Unser Körper ist ein komplexes System, das auf präzise abgestimmte Zyklen angewiesen ist. Stören wir diese Zyklen durch unregelmäßige Essgewohnheiten oder Mahlzeiten zu ungünstigen Zeiten, gerät unser gesamter Organismus unter Stress. Die Forschung geht davon aus, dass solche nicht synchronisierten Lebensstile mit einem signifikant höheren Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen einhergehen.

Dazu gehören Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes und Übergewicht, aber auch chronische Schlafstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es gibt sogar Hinweise, dass ein gestörter circadianer Rhythmus das Risiko für bestimmte Krebsarten erhöhen könnte. Besonders deutlich zeigt sich dieser Zusammenhang bei Nachtarbeitern, bei denen ein erhöhtes Risiko für bösar-

tige Tumore der Brust, der Prostata und des Darms beobachtet wird. Auch wenn hier noch weitere Forschung nötig ist und widersprüchliche Studienergebnisse vorliegen, unterstreicht dies die fundamentale Bedeutung eines synchronisierten Lebensstils für unsere langfristige Gesundheit. Es ist ein respektvoller Umgang mit unserem Körper, der uns mit Vitalität und Lebensfreude belohnt.

Ihre innere Uhr: Ein Kompass für ein genussvolles, gesundes Leben

Die Chrononutrition ist keine starre Diät, sondern eine Einladung, sich bewusster mit dem eigenen Körper und seinen Bedürfnissen auseinanderzusetzen. Nutzen Sie die natürliche Weisheit Ihrer inneren Uhr als wertvollen Kompass für Ihre Ernährung. Indem wir den Zeitpunkt unserer Mahlzeiten achtsam wählen und unserem Verdauungssystem die notwendigen Pausen gönnen, unterstützen wir nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern fördern auch unser emotionales Wohlbefinden und unsere Energie. Beginnen Sie heute damit, kleine Anpassungen vorzunehmen, lauschen Sie den Signalen Ihres Körpers und entdecken Sie, wie viel Freude und Genuss in einem rhythmischen Essverhalten liegen kann. Ihr Körper wird es Ihnen danken – mit Vitalität, Klarheit und nachhaltiger Gesundheit. Lassen Sie „Genuss wirkt!“ zu Ihrem Leitfaden werden, um mit jedem Bissen mehr Wohlbefinden zu schaffen.

QUELLE : <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/frauengesundheit-eine-frage-der-hormone/chrononutrition-essen-nach-der-inneren-uhr>

Die EU auf unserem Teller: Wie Europa unsere Ernährung gesünder und nachhaltiger macht

Die Europäische Union setzt sich mit umfassenden Programmen für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung ein. Von der Prävention krebserregender Stoffe bis zur Förderung nachhaltiger Landwirtschaft werden vielfältige Aspekte beleuchtet. Erfahren Sie, wie Wissenschaft und Politik unsere ...

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 30. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



In einer Welt, in der die Vielfalt an Lebensmitteln schier unendlich scheint, wächst auch das Bewusstsein für deren Herkunft, Verarbeitung und letztlich ihren Einfluss auf unsere Gesundheit und unseren Planeten. Die Europäische Union hat diese Zeichen der Zeit erkannt und engagiert sich mit einer Reihe umfassender Initiativen dafür, unsere Ernährung nachhaltiger, sicherer und ge-

sünder zu gestalten. Es ist eine faszinierende Reise, auf der Wissenschaft, Ethik und politische Weitsicht Hand in Hand gehen, um die Qualität dessen, was auf unseren Tellern landet, kontinuierlich zu verbessern.

Warum die EU unsere Teller schützt: Ein Blick hinter die

Kulissen der Lebensmittelsicherheit

Stellen Sie sich vor, jeder Bissen, den Sie genießen, wäre nicht nur eine Quelle des Geschmacks, sondern auch ein garantierter Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden. Genau diese Vision leitet Programme wie „EU4Health“ und Europas „Krebsbekämpfungsplan“. Hier geht es nicht nur um die Behandlung von Krankheiten, sondern vor allem um Prävention – darum, dass wir gar nicht erst krank werden. Ein zentraler Pfeiler ist dabei der Schutz vor schädlichen Substanzen. Die EU setzt sich vehement dafür ein, „das Vorkommen krebserregender Verunreinigungen in Lebensmitteln zu reduzieren“, indem sie Höchstgrenzen für zusätzliche Schadstoffe festlegt.

Doch die Bemühungen gehen weit über Laborwerte hinaus. Es geht darum, gesunde Lebensmittel leichter verfügbar zu machen, damit die bewusste Wahl nicht zum Luxus wird, sondern zur Selbstverständlichkeit. Gleichzeitig ist die Verbesserung der Verbraucherinformation und Gesundheitskompetenz ein erklärtes Ziel. Denn Wissen ist Macht, und informierte Entscheidungen sind der Schlüssel zu einer gesünderen Lebensweise. Auch die kritische Betrachtung von Marketing und Werbung für Produkte, die unserer Gesundheit abträglich sein könnten, gehört zu dieser ganzheitlichen Strategie. Die EU möchte uns nicht bevormunden, sondern befähigen, die beste Wahl für uns selbst und unsere Familien zu treffen.

Ultra-verarbeitete Lebensmittel: Was die Wissenschaft dazu sagt – und was die Politik tut

Ein besonders heiß diskutiertes Thema in der Ernährungslandschaft sind ultra-verarbeitete Lebensmittel (UPF). Ihr Einfluss auf unsere Gesundheit und die Umwelt ist komplex und vielschichtig, und genau deshalb hat die EU die Gruppe der wissenschaftlichen Chefberater und die Europäische Gruppe für Ethik in Wissenschaft und neuen Technologien um eine umfassende Bewertung gebeten. Es geht darum, die genauen Gesundheits-

risiken, die mit dem Verzehr von UPF verbunden sein könnten, präzise zu identifizieren. Aber auch die Auswirkungen ihrer Produktion – sowohl auf die Umwelt als auch auf sozioökonomischer Ebene – werden genau unter die Lupe genommen.

Diese Initiative zeigt, wie ernst die EU das Thema nimmt. Ab 2025 soll sogar das Mandat der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) erweitert werden. Dann wird die EFSA in der Lage sein, umfassende Ratschläge zu allen Aspekten der Ernährung und den ernährungsphysiologischen Eigenschaften von Lebensmitteln und Praktiken zu geben. Dies ist ein entscheidender Schritt hin zu einer wissenschaftlich fundierten Ernährungsberatung auf europäischer Ebene, die uns Verbrauchern hilft, die oft undurchsichtige Welt der industriell hergestellten Lebensmittel besser zu verstehen und bewusster zu navigieren. Es ist ein Versprechen an uns alle: Mehr Transparenz, mehr Klarheit, mehr Orientierung für unsere alltäglichen Entscheidungen am Esstisch.

Vom Acker bis zur Verpackung: Wie Nachhaltigkeit in unsere Lebensmittelkette kommt

Doch „gesund“ bedeutet nicht nur, was wir essen, sondern auch, wie es produziert wird und welche Spuren es hinterlässt. Die EU versteht Ernährung als Teil eines größeren Ökosystems. Das 2021 verabschiedete Europäische Klimagesetz verpflichtet die Mitgliedstaaten, die besondere Anfälligkeit relevanter Sektoren – darunter die Landwirtschaft sowie Wasser- und Lebensmittelsysteme – zu berücksichtigen. Ziel ist es, die Ernährungssicherheit zu gewährleisten und gleichzeitig „naturbasierte Lösungen und ökosystembasierte Anpassung“ zu fördern. Das bedeutet konkret: Unsere Landwirtschaft soll widerstandsfähiger gegen den Klimawandel werden und dabei die Natur nicht nur schützen, sondern aktiv nutzen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Verpackung unserer Lebensmittel. Die EU arbeitet daran, dass nur noch Verpackungen auf den Markt kommen, die umweltverträglich

ich sind. Dazu gehören nicht nur Verbote bestimmter Einwegkunststoffe, sondern auch Maßnahmen zur Abfallvermeidung und ein Management von Verpackungsabfällen. Zudem wird daran gearbeitet, „besorgniserregende Stoffe, einschließlich PFAS“, zu minimieren. All diese Maßnahmen tragen dazu bei, dass der Genuss eines Produkts nicht auf Kosten unserer Umwelt geht.

Hier sind einige der Maßnahmen, die die EU ergreift, um die Nachhaltigkeit in der gesamten Lebensmittelkette zu stärken:

- Förderung naturbasierter Lösungen in der Landwirtschaft.
- Stärkung der Resilienz von Wasser- und Lebensmittelsystemen.
- Einschränkung bestimmter Einwegkunststoffe bei Verpackungen.
- Minimierung besorgniserregender Stoffe wie PFAS in Verpackungen.
- Verbesserung der Verbraucherinformation und Gesundheitskompetenz.

Innovation als Motor: Die Zukunft unserer Ernährung aktiv mitgestalten

Hinter all diesen politischen Rahmenbedingungen und wissenschaftlichen Analysen steht ein starker Glaube an die Kraft der Innovation. Forschung und Entwicklung sind die Triebfedern für eine bessere Zukunft unserer Ernährung. Programme wie „Horizon Europe“, das Flaggschiff der EU-Forschungsförderung, konzentrieren sich auf Schlüsselbereiche wie die „chemische Risikobewertung“. Hier werden neue Wege und Technologien erforscht, um die Sicherheit unserer Lebensmittel weiter zu erhöhen und innovative Lösungen für die Herausforderungen der modernen Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion zu finden.

Auch die „EU-Strategie für Start-ups und Scale-ups“ spielt eine wichtige Rolle. Sie zielt darauf ab, die Bedürf-

nisse innovativer Unternehmen zu berücksichtigen und ein „innovationsfreundliches Regulierungsumfeld“ zu schaffen. Das bedeutet, dass junge, kreative Köpfe und Unternehmen, die an nachhaltigen und gesunden Lebensmittellösungen arbeiten, die nötige Unterstützung erhalten, um ihre Ideen zur Marktreife zu bringen. Von neuen Anbaumethoden über intelligente Verpackungslösungen bis hin zu alternativen Proteinquellen – Innovation ist der Schlüssel, um die hochgesteckten Ziele der EU für eine gesündere und nachhaltigere Ernährung zu erreichen. Es ist die Vision einer Zukunft, in der Genuss und Verantwortung sich nicht ausschließen, sondern gegenseitig verstärken.

Eine Vision wird Realität: Gemeinsam für Genuss und Gesundheit

Die Europäische Union hat sich mit ihren vielfältigen Initiativen auf einen Weg begeben, der das Potenzial hat, die Art und Weise, wie wir über Essen denken und wie wir uns ernähren, grundlegend zu verändern. Von der strengen Kontrolle krebserregender Stoffe bis zur Förderung nachhaltiger Landwirtschaft, von der wissenschaftlichen Bewertung ultra-verarbeiteter Lebensmittel bis zur Unterstützung innovativer Start-ups – all diese Maßnahmen sind ineinander verwoben und zielen auf ein gemeinsames Ziel ab: eine gesündere Bevölkerung und ein intakter Planet.

Als bewusste Konsumenten sind wir Teil dieser Veränderung. Jede Entscheidung, die wir treffen, sei es im Supermarkt, auf dem Wochenmarkt oder in der heimischen Küche, trägt dazu bei, diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. Die EU schafft die Rahmenbedingungen, aber es ist unser täglicher Genuss, unser Wissen und unser Engagement, die den wahren Wandel vorantreiben. So wird aus einem politischen Programm eine persönliche Möglichkeit, unsere Zukunft – genussvoll und verantwortungsvoll – mitzugestalten.

QUELLE : https://research-and-innovation.ec.europa.eu/document/download/77e656cd-49dc-4f7d-bfa7-d8343836577b_en?filename=UPF+-+scoping+pape-

Das Geheimnis im Glas: Wie präziser Weinbau unsere Weine besser und nachhaltiger macht

Moderne Technologie verändert den Weinbau von Grund auf. Künstliche Intelligenz und datengestützte Methoden ermöglichen Winzern, die Qualität ihrer Weine zu optimieren und gleichzeitig die Umwelt zu schonen. Ein Blick auf die präzise Zukunft des Weinbaus.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 1. Oktober 2026 · 4 Min. Lesezeit



Stellen Sie sich vor, jeder Schluck Ihres Lieblingsweins erzählt nicht nur die Geschichte seiner Herkunft und des Winzers, sondern auch die einer tiefgreifenden Transformation im Weinberg. Eine Transformation, die Genuss und Verantwortung auf eine Weise vereint, die noch vor wenigen Jahren undenkbar schien. Willkommen in der Welt des präzisen Weinbaus, wo modernste Technologie

und ein tiefes Verständnis für die Natur Hand in Hand gehen, um nicht nur die Qualität unserer Weine zu steigern, sondern auch die Nachhaltigkeit des gesamten Anbaus zu revolutionieren.

Was bedeutet präziser Weinbau eigentlich?

Im Kern geht es beim präzisen Weinbau darum, den Weinberg nicht als homogene Fläche zu betrachten, sondern als ein komplexes Mosaik aus individuellen Zonen, die jeweils spezifische Bedürfnisse haben. Während traditionelle Methoden oft auf pauschale Behandlungen setzten, ermöglicht der präzise Weinbau eine maßgeschneiderte Pflege jeder einzelnen Rebe. Dies geschieht durch den Einsatz modernster Ausrüstung und datengestützter Methoden, die Winzern tiefe Einblicke in den agronomischen und physiologischen Zustand ihres Weinbergs geben. Das Ziel ist klar: die Erträge zu steigern, die Fruchtqualität zu verbessern und gleichzeitig eine nachhaltige Landwirtschaft zu fördern.

Die revolutionäre Kraft liegt in der Sammlung und Analyse großer Datenmengen, die von verschiedenen Technologien geliefert werden. Diese Kerntechnologien bilden das Fundament für ein intelligent gesteuertes Weinmanagement:

- **Fernerkundung und Drohnen:** Sie liefern hochauflösende Bilder und Daten über den Zustand der Rebstöcke, die Bodenfeuchtigkeit oder potenzielle Krankheiten aus der Vogelperspektive.
- **Sensornetzwerke:** Direkt im Weinberg platziert, messen Sensoren kontinuierlich wichtige Parameter wie Bodentemperatur, Luftfeuchtigkeit oder Lichtintensität und senden diese Daten in Echtzeit.
- **Geografische Informationssysteme (GIS):** Diese Systeme verarbeiten die gesammelten geografischen Daten und visualisieren sie, um räumliche Unterschiede im Weinberg sichtbar zu machen und fundierte Managemententscheidungen zu ermöglichen.
- **Maschinelles Lernen und Datenanalyse:** Hier werden die riesigen Datenmengen interpretiert und Muster erkannt, um präzise Vorhersagen und Handlungsempfehlungen zu generieren.

Wie Künstliche Intelligenz den Weinberg versteht und optimiert

Die Integration von Künstlicher Intelligenz (KI) und Maschinellem Lernen (ML) in den Weinbau ist ein echter

Game-Changer. Diese Technologien sind nicht nur darauf ausgelegt, Daten zu sammeln, sondern auch, sie zu verstehen und daraus zu lernen. Sie bilden die Grundlage für hochentwickelte Entscheidungsunterstützungssysteme, die Winzern helfen, fundierte und vorausschauende Entscheidungen zu treffen.

Durch die Verknüpfung des Internets der Dinge (IoT) mit ML-Modellen entstehen prädiktive Analysetools, die das Potenzial haben, die Landproduktivität und die Qualität der Ernte erheblich zu optimieren. KI-Modelle können beispielsweise:

Krankheiten und Schädlinge frühzeitig erkennen

Anstatt auf sichtbare Schäden zu warten, können Algorithmen auf Basis von Sensordaten und historischen Wettermodellen das Risiko von Krankheitsausbrüchen oder Schädlingsbefall vorhersagen. Dies ermöglicht eine präzise und lokale Intervention, was den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln drastisch reduziert und die Umwelt schont.

Ernteerträge und Weinqualität prognostizieren

Durch die Analyse von Daten über Rebsorte, Wetterbedingungen, Bodenbeschaffenheit und Rebenphysiologie können KI-Modelle den voraussichtlichen Ernteertrag und sogar Qualitätsmerkmale der Trauben vorhersagen. Das hilft Winzern, die Ernte optimal zu planen und die Vinifizierung auf die spezifischen Eigenschaften der Trauben abzustimmen.

Ressourcen effizient nutzen

Präzisionsbewässerung, die sich nach dem tatsächlichen Bedarf der Pflanzen richtet, ist nur ein Beispiel. Auch der gezielte Einsatz von Nährstoffen oder die Planung von Frostschutzmaßnahmen kann durch KI-gestützte Prognosen wesentlich effizienter und nachhaltiger gestaltet

werden. Das spart nicht nur Kosten, sondern schont auch wertvolle natürliche Ressourcen.

Erfolgsgeschichten aus aller Welt: Genuss mit gutem Gewissen

Die Theorie klingt vielversprechend, doch die Praxis beweist den echten Wert des präzisen Weinbaus. Weltweit setzen Winzer diese Technologien bereits erfolgreich ein, um ihre Weinberge zukunftsfähig zu machen:

- Ein **französisches Weingut** konnte seinen Traubenertrag durch präzise Bewässerung signifikant steigern. Das bedeutet mehr Ertrag bei gleichzeitig optimiertem Wassereinsatz, was sowohl ökonomisch als auch ökologisch von Vorteil ist.
- Ein **italienischer Weinberg** nutzte KI, um Krankheiten vorherzusagen und Pflanzenschutzmittel gezielter einzusetzen. Das Ergebnis: eine deutliche Reduzierung chemischer Inputs, was die Biodiversität im Weinberg schützt und einen reineren Wein hervorbringt.
- Auch ein **australisches Weingut** implementierte datengestützte Methoden, um die Effizienz zu

steigern und Ressourcen zu schonen, was einen wichtigen Beitrag zu höherer Nachhaltigkeit leistete. Diese Beispiele zeigen eindrucksvoll, dass präziser Weinbau nicht nur ein Trend ist, sondern eine viable Strategie, um höhere Erträge, verbesserte Fruchtqualität und landwirtschaftliche Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen zu lassen. Es ist ein respektvoller Umgang mit der Natur, der durch modernste Technologie ermöglicht wird.

Fazit: Die Zukunft des Weingenusses ist präzise und nachhaltig

Der präzise Weinbau ist mehr als nur ein technologischer Fortschritt; er ist eine Hommage an die Natur und ein Versprechen an unsere Gaumen. Er zeigt uns, wie Innovationen dazu beitragen können, unsere Lieblingsgetränke nicht nur köstlicher, sondern auch verantwortungsvoller zu gestalten. So können wir jeden Tropfen Wein mit dem guten Gefühl genießen, dass er aus einem Weinberg stammt, der mit Weitsicht, Respekt und modernstem Wissen gepflegt wird – für eine Zukunft, in der Genuss und Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen.

QUELLE: <https://genbreedpublisher.com/index.php/tgmb/article/html/4099>

Junge Genusswelten im Wandel: Wie Gen Z und Millennials unsere Trinkkultur neu definieren

Neue Studien beleuchten die Trinkgewohnheiten von Gen Z und Millennials. Es zeigen sich deutliche Verschiebungen bei Wein-, Spirituosen- und Bierkonsum. Der Trend zu achtsameren Genussentscheidungen nimmt zu.

Von **Redaktion Genuss wirkt!** · 29. September 2026 · 6 Min. Lesezeit



Unsere Genusskultur ist lebendig und ständig im Wandel. Besonders junge Generationen wie die Gen Z und Millennials prägen mit ihren Entscheidungen, was im Glas landet und wie wir bewusst genießen. Neueste Erhebungen aus Australien offenbaren faszinierende Verschiebungen, die über einfache Klischees hinausgehen und uns zeigen, wie ein achtsamer Umgang mit Getränken immer mehr an Bedeutung gewinnt.

Entschlüsseln wir die Trinkgewohnheiten junger Generationen: Ein genauerer Blick auf Wein und Co.

Werfen wir einen genaueren Blick auf die Zahlen: Überraschenderweise zeigte sich, dass obwohl Millennials im

rinkern aufwiesen als die Gen Z, ihr Weinkonsum über die letzten fünf Jahre hinweg deutlich zurückgegangen ist – ein Rückgang von sieben bis acht Prozentpunkten. Dies deutet auf eine spürbare Umorientierung hin, die Raum für neue Präferenzen schafft.

Im Gegensatz dazu verlagerten die Millennials ihren Fokus zunehmend auf Spirituosen und RTDs (Ready-To-Drink-Getränke). Hier verzeichneten sie über denselben Zeitraum einen Anstieg von drei bis vier Prozentpunkten bei Spirituosen und drei bis fünf Prozentpunkten bei RTDs. Dies illustriert eine wachsende Neugier und Offenheit für ein breiteres Spektrum an Geschmacksrichtungen und Trinkmomenten jenseits des traditionellen Weingenusses.

Interessanterweise ist es jedoch die Gen Z, die eine treibende Kraft hinter dem Wachstum der Weinkonsumanlässe bei den jüngeren Generationen ist. Ihr Anteil stieg von 27 auf 30 Prozent, was darauf hindeutet, dass Wein für diese Altersgruppe durchaus attraktiv bleibt, wenn auch vielleicht in anderen Kontexten oder Mengen. Diese Entwicklung wird auch durch Erkenntnisse der IWSR gestützt, die einen Anstieg des Alkoholkonsums der Gen Z im letzten Jahr feststellten, während die Gen X eher zur Moderation neigt. Es scheint, als würden die jungen Erwachsenen von heute ihre eigenen Wege gehen und dabei eine vielfältigere Palette an Getränken erkunden.

Der Trend zum bewussten Genuss: Weniger Alkohol, mehr Geschmack?

Ein zentrales Thema, das sich durch die Daten zieht, ist der Wunsch nach bewussterem Konsum. Besonders deutlich wird dies beim Bier: Mehr als die Hälfte der Millennials und fast die Hälfte der Gen Z gaben an, Bier zu trinken. Hierbei erweist sich das klassische australische Vollbier als Spitzenreiter, das von etwa einem Drittel der Gen Z und Millennials bei ihrer letzten Gelegenheit aus allen Alkoholkategorien gewählt wurde.

Direkt dahinter folgt bei beiden Generationen das Mid-Strength-Bier. Diese Präferenz für Biere mit mittlerem Alkoholgehalt ist kein Zufall, sondern, wie die Endeavour Group hervorhebt, ein klares Indiz für einen übergeordneten Trend: junge Trinker suchen verstärkt nach „leichteren“ Alkoholooptionen. Es geht nicht zwingend um Verzicht, sondern vielmehr um eine ausgewogene Wahl, die Genuss ermöglicht, ohne zu überfordern. Dieser achtsame Konsum passt perfekt zu einem Lebensstil, in dem Gesundheit, Wohlbefinden und die Qualität des Erlebnisses im Vordergrund stehen.

Diese Entwicklung zeigt, dass junge Menschen ihre Getränkeauswahl reflektiert treffen. Sie schätzen Produkte, die sowohl geschmacklich überzeugen als auch ein maßvolles Trinkverhalten unterstützen. Es geht darum, den Moment zu genießen, die Aromen bewusst wahrzunehmen und gleichzeitig auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Dieser Ansatz bereichert unsere gesamte Genussskultur um eine verantwortungsvolle und zukunftsfähige Dimension.

Von Wodka-Kreationen bis edlen Tropfen: Vielfalt in der Spirituosenwelt junger Genießer

Die Welt der Spirituosen bietet eine enorme Vielfalt, und auch hier zeigen Gen Z und Millennials klare, teils unterschiedliche Präferenzen. Bei der Gen Z und den jüngeren Millennials steht Wodka hoch im Kurs; beeindruckende 19 Prozent der Gen Z und 10 Prozent der jüngeren Millennials konsumierten Wodka im Befragungsjahr 2025. Wodka, oft die Basis für innovative Cocktails und Longdrinks, spricht den Wunsch nach Experimentierfreude und abwechslungsreichen Geschmackserlebnissen an.

Die Gen Z bevorzugt zudem RTD-Spirituosen, insbesondere Light-Versionen, Cocktails, Tequila und Shots bei ihren Konsumanlässen – ein Trend, der Bequemlichkeit, Konsistenz und oft auch neue, aufregende Geschmacksrichtungen miteinander verbindet. Diese Fertiggetränke ermöglichen spontanen Genuss und passen gut zu einem dynamischen Lebensstil. Die Vielfalt an RTDs spieg-

elt den Wunsch nach unkomplizierten, aber dennoch hochwertigen Optionen wider.

Ältere Millennials hingegen zeigen eine Vorliebe für traditionellere und vielleicht auch komplexere Spirituosen. Hier führt Whisky/Scotch mit 10 Prozent die Penetrationsrate an, gefolgt von Bourbon mit 8 Prozent und Wodka mit 7 Prozent. Dies deutet auf eine Wertschätzung für Handwerk, Geschichte und die feineren Nuancen dieser klassischen Destillate hin.

- **Spirituosenpräferenzen der jungen Generationen:**
- **Gen Z & jüngere Millennials:** Wodka (besonders stark bei Gen Z), RTD-Spirituosen (Light-Versionen, Cocktails, Tequila, Shots)
- **Ältere Millennials:** Whisky/Scotch (höchste Penetration in dieser Unterkategorie), Bourbon, Wodka

Diese differenzierten Vorlieben zeigen, dass jede Altersgruppe ihre eigene Definition von Genuss in der Spirituosenwelt findet, sei es durch das Experimentieren mit Mixgetränken oder das bewusste Kosten von edlen Tropfen.

Was bedeuten diese Entwicklungen für unsere moderne Genussskultur?

Die aktuellen Daten zeichnen das Bild einer Genussskultur, die dynamischer und vielfältiger ist, als wir oft annehmen. Es ist ein faszinierendes Zusammenspiel aus dem Festhalten an Bewährtem – wie dem klassischen Bier – und der Offenheit für Neues, repräsentiert durch die wachsende Beliebtheit von Spirituosen und innovativen RTDs. Der Rückgang des Weinkonsums bei Millennials und gleichzeitig der Anstieg der Weinkonsumanlässe

bei Gen Z verdeutlicht die Komplexität und die Notwendigkeit, genau hinzuschauen.

Im Kern dieser Entwicklung steht der Wunsch nach bewussten Entscheidungen. Junge Menschen suchen nicht einfach nur nach Alkohol, sondern nach einem passenden Erlebnis, einer hochwertigen Zutat oder einer Option, die zu ihrem Lebensstil passt. Die Betonung von leichteren Alkoholalternativen und die bewusste Wahl bestimmter Spirituosenkategorien unterstreichen eine reifere und reflektierte Herangehensweise an den Konsum. Diese Generationen definieren Genuss neu – weg vom bloßen Konsum hin zu einem zelebrierten Moment, einer bewussten Wahl, die sich in ihre Werte von Nachhaltigkeit und Gesundheit einfügt.

Für uns bedeutet das eine Bereicherung unserer Genusslandschaft. Es entstehen neue Produkte, neue Anlässe und neue Arten des Zusammenkommens. Die Vielfalt der Geschmäcker und die Achtsamkeit im Umgang mit Genussmitteln sind inspirierend und zeigen, dass Qualität und Bewusstsein keine Gegensätze sein müssen, sondern sich wunderbar ergänzen können.

Fazit: Eine neue Ära des bewussten Trinkens

Die Trinkgewohnheiten der Gen Z und Millennials sind ein Spiegelbild einer Gesellschaft, die Wert auf Authentizität, Vielfalt und bewusstes Leben legt. Ob es nun der Griff zum Mid-Strength-Bier ist, die Entdeckung einer neuen RTD-Kreation oder der Genuss eines edlen Whiskys – es sind Entscheidungen, die von Neugier und einer achtsamen Haltung geprägt sind. Diese Generationen gestalten eine Genussskultur, die sowohl spannend als auch verantwortungsbewusst ist und uns alle dazu einlädt, unsere eigenen Vorlieben mit Offenheit und Bewusstsein zu erkunden.

QUELLE : <https://www.wineaustralia.com/news/market-bulletin/issue-349>

Genuss wirkt!

Weil gute Ernährung den Unterschied macht.

ÜBER DIESE AUSGABE

Genuss wirkt! ePaper — Wochenausgabe KW 40/2026
Redaktionsschluss: 4. Oktober 2026
Automatisch generiert aus den Artikeln der Kalenderwoche 40.

REDAKTION

Chefredakteur: Josef von Streunington
Herausgeber: WIRKT-Magazine
E-Mail: redaktion@genuss-wirkt.de

ABONNEMENT

Das ePaper erscheint wöchentlich und ist kostenlos.
Alle Artikel online: <https://genuss-wirkt.de>

HINWEIS

Alle Artikel unter <https://genuss-wirkt.de> in voller Länge verfügbar.

Bildung wirkt!

bildung-wirkt.de

Verantwortung wirkt!

verantwortung-wirkt.de

Genuss wirkt!

genuss-wirkt.de